Plantes & bien-être

Santé Nature Innovation

LE MEILLEUR DE L'INFORMATION SUR LES PLANTES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ ~ ISSN 2296-9799 ~ N°14 ~ JUILLET ~ 2015

Sommaire

- Recettes aux plantes pour booster votre **libido** : nos secrets pour retrouver une vie sensuelle équilibrée 1
- Il n'y a qu'elle pour apaiser votre peine de **cœur** : découvrez ce qu'elle peut faire pour vous 9
- **L'aromathérapie** peut vraiment protéger contre les effets néfastes de la radiothérapie sur la peau 10
- Comment la **phytothérapie** peut redonner à son chat un pelage éclatant et soigner la diarrhée de votre chien 12
- **Charpenté** comme un roc : tout ce que vous devez mettre en œuvre pour y arriver 14
- Cultivez cette plante qui soigne votre **haleine** et les petits bobos 18
- Boire chaud **rafraîchit** : c'est un pro qui vous le dit ! Il vous livre même la recette de ce breuvage d'été 21
- Myrthe vert : tout l'éclat de la **beauté** dans une seule goutte 22
- Le fabuleux pouvoir de guérison d'un **poison** réputé 24
- Ma **cosméto** végétale : la crème naturelle à adopter pour ne plus rougir de votre bronzage 25
- La légende du laboureur divin : plongée dans une **tradition** plusieurs fois millénaire 26
- Les trésors des forêts d'un **guérisseur** africain 28
- Et aussi : L'algue Klamath au secours des végétaliens - Le monde des herboristes en pleine effervescence (p.4) - Le ginseng, efficace et sûr en cas de diabète - Thé vert contre bouche sèche (p.27) - Les livres (p.30), l'agenda du mois (p.31), le courrier des lecteurs (p.32)

Joyeux Anniversaire !

Plantes & bien-être

Recettes naturelles pour **la vie amoureuse**

De la capucine, qui stimule la libido, au bain aphrodisiaque à l'avoine, la nature offre mille ressources pour retrouver une sexualité épanouie.

Parfois, sans explication, la mécanique du désir s'enraye. À différents moments de leur vie, hommes et femmes peuvent ressentir une baisse d'intérêt pour la sexualité, une panne de désir, une chute de la libido.

Heureusement, cette baisse d'appétence pour la sexualité est le plus souvent provisoire. Mais il est important d'oser l'évoquer ouvertement malgré son caractère intime. Car les solutions existent. Laisser le phénomène s'installer, c'est se priver d'une source d'équilibre et prendre le risque de mettre son couple en péril.

Mais *à quel moment* doit-on estimer que sa libido devient problématique ? Pour simplifier les choses, on peut considérer que la baisse du désir devient gênante quand elle commence à inquiéter l'un ou l'autre des partenaires, et à perturber une relation.

L'envie naît d'abord dans la tête

Le mot latin *libido*, popularisé par Freud, signifie *désir*. Il est employé de nos jours dans la langue courante pour désigner le désir sexuel. Comment fonctionnent les ressorts de la libido ? Des chercheurs

sont parvenus à établir que la zone du cerveau qui gère le désir sexuel se situerait derrière l'œil gauche, au niveau de la zone frontale cérébrale. Une zone directement sous l'influence de l'hormone de la libido : la testostérone. Cette hormone est produite chez l'homme par les testicules, et chez la femme, en moindre quantité, par les ovaires. La zone cérébrale de la libido est normalement inactive, elle se « réveille » en fonction du taux de testostérone présent dans l'organisme.

Même si ce n'est pas une maladie, quand la baisse de désir apparaît, il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin. Et ceci quel que soit notre âge. Le trouble observé n'est pas un mal nécessaire, mais au contraire, on peut l'éviter et le soigner.

Les causes des pannes sexuelles

Pourquoi cette chute, momentanée ou plus durable, du désir ? Les premiers responsables de cette dilution du désir sont les médicaments. On l'ignore souvent, mais ils sont nombreux à agir de façon très néfaste sur la libido (voir encadré). À ce propos, n'hésitez pas à bien lire les notices médicamenteuses, ce sont elles qui pourront vous fournir l'information sur les éventuels effets secondaires de ces produits sur votre sexualité.

En cause parfois, on retrouve aussi certaines maladies, de la dépression au diabète en passant par l'hypertension, les troubles circulatoires, l'abus d'alcool, de drogues ou de tabac. La ménopause, avec sa baisse d'hormones féminines mais aussi masculines, la sécheresse vaginale qu'elle peut occasionner, s'accompagne fréquemment aussi d'une baisse du désir.

Trop souvent minorées ou ignorées, les causes psychologiques de cette baisse du désir doivent être traitées chez des spécialistes. De même, tout traumatisme sexuel, y compris enfoui dans l'inconscient, est à prendre en compte.

LES MÉDICAMENTS COUPABLES

Pour éloigner la menace d'une chute du désir, méfiez-vous :

- Des antidépresseurs, comme des anxiolytiques, mais aussi des hypnotiques.
- Des traitements cardiovasculaires, hypotenseurs en particulier (notamment les bêtabloquants), qui peuvent mettre à mal votre libido.
- Les médications pour la prostate (en ce cas les alphabloquants) sont aussi des inhibiteurs du désir.
- Les traitements antihormonaux et ceux destinés à la repousse capillaire produisent aussi des effets néfastes sur la sexualité.
- La prise de la pilule contraceptive a tendance à faire diminuer la libido chez 20 à 40 % des femmes, parce qu'elle diminue la quantité de testostérone circulant dans le sang.

1- Le désir au creux de l'assiette

Certains aliments sont à privilégier lorsque le manque de désir se fait sentir.

Le **céleri** est vasodilatateur et diurétique. Il semblerait que les tiges de céleri frais aideraient le cycle de production de la testostérone et qu'il favoriserait la libération d'androstérone, un aphrodisiaque contenu dans la sueur sous forme de phéromone.

Édito

Merci !

En Juillet 2014 naissait *Plantes & Bien-Être*. L'idée est germée comme une évidence et a poussé grâce à l'enthousiasme de passionnés comme nous, comme vous.

Merci donc à vous, chers lecteurs, qui nous avez fait confiance, nous avez soutenus et encouragés mois après mois. C'est grâce à vos attentes que nous ne cessons de nous améliorer et gardons toujours plus haut notre exigence de qualité.

Merci aussi à vous, les contributeurs – les meilleures signatures dans le domaine de la phytothérapie ! –, qui, sans faille et avec une grande rigueur, avez régulièrement relevé de nombreux défis : laisser votre langage de spécialistes de côté pour nous expliquer avec des mots clairs et simples des concepts souvent pointus, nous informer de nouvelles études scientifiques, nous donner des solutions validées pour nos problèmes du quotidien.

Plantes & Bien-Être souffle sa première bougie dans le bonheur, la rigueur, l'information de pointe, la simplicité de langage, l'enthousiasme, le renouveau et la bonne humeur.

Joyeux anniversaire et longue vie à *Plantes & Bien-Être* !

Alessandra Moro Buronzo

L'**artichaut** possède une solide réputation d'aphrodisiaque. À l'origine, l'expression « cœur d'artichaut » désignait une personne aux mœurs légères, et jusqu'en 1690, on l'orthographiait artichaud !

Le **fenouil** est un excitant grâce aux principes actifs contenus dans ses graines.

L'**asperge** stimule la sécrétion de testostérone. Sa forme allongée, avec son bourgeon au bout, fut jugée si évocatrice qu'elle fut interdite au XIX^{e} siècle par les religieuses dans les pensionnats de jeunes filles afin de préserver leur innocence !

Symbole de fertilité féminine dû à sa grande production de graines, la **grenade** était associée à la déesse grecque de l'amour Aphrodite et est encore aujourd'hui considérée comme aphrodisiaque dans plusieurs cultures.

Le **chocolat** n'agit pas réellement comme un aphrodisiaque. Mais en stimulant la sérotonine, il aide à se détendre et chasse le blues qui est peu compatible avec une sexualité épanouie.

Ces aliments et les compléments alimentaires apportent dans votre assiette des nutriments et des minéraux nécessaires à votre équilibre alimentaire. Mais le plus efficace pour votre vie sexuelle sera certainement :

- Un régime alimentaire équilibré et sain, composé de beaucoup de protéines maigres, peu de graisses saturées, des fruits et légumes frais et variés. (Remarque : un régime trop riche en graisses saturées peut conduire à un encrassement des artères et peut ralentir l'afflux sanguin dans la zone génitale.)
- Des compléments quotidiens de vitamines et d'oméga-3 et 6 pour compenser d'éventuelles carences.
- Un entraînement régulier pour la force et la résistance physique.
- Le maintien d'un pourcentage de masse graisseuse sain.
- Limiter l'alcool qui peut avoir un effet déprimant. Certaines personnes se sentent si relaxées après la prise d'alcool qu'elles ont envie de dormir.
- Et quand l'assiette ne suffit pas, on peut se reporter sur la tasse, à savoir une infusion de plantes.

DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EN PRÉLIMINAIRES

Des compléments alimentaires naturels peuvent vous aider à augmenter l'afflux sanguin au niveau des organes sexuels, ou à combattre par exemple la sécheresse vaginale : la vitamine E, le zinc, la vitamine C, l'arginine, la vitamine A, l'octacosanol, le bêtacarotène, la vitamine B6 et les complexes de vitamine B. Ces nutriments peuvent également augmenter le nombre de spermatozoïdes et leur mobilité, stimuler la prostate, la production de testostérone, et équilibrer le système nerveux.

2- Les plantes qui font grandir le désir

Les plantes qui agissent directement sur la testostérone

L'ORTIE

Les composants de cette plante commune de nos régions et dont on utilise les feuilles sont une grande quantité de chlorophylle, de silice, de vitamines dont A, B, C, K, de l'huile essentielle. Elle est disponible sous différentes formes : en salades, soupe, gélules.

Attention : comme elle contient de la vitamine K, il ne faut pas l'associer aux traitements fluidifiants antivitamine K.

En plus de son action **stimulante générale** sur le tonus du corps, elle augmente particulièrement la biodisponibilité de la testostérone, hormone mâle par excellence, indispensable donc à l'activité sexuelle. C'est ainsi qu'elle favorise la fertilité chez la femme et aussi chez l'homme où elle augmente qualitativement et quantitativement les spermatozoïdes.

Elle est aussi **détoxifiante**, favorise la pousse des cheveux et des ongles, mais aussi combat l'ostéoporose.

Alcalinisante, elle combat la cystite chronique et les erreurs diététiques.

Consommation : On peut la prendre en salade ou en soupe.

LE DAMIANA

Originaire des forêts amazoniennes et déjà connu des Mayas, le damiana est un stimulant sexuel. Il contient une huile essentielle volatile très riche en damianine qui augmente la disponibilité de la testostérone.

Les effets de cet **aphrodisiaque léger** durent de 1h à 1h30 mais se prolongent en même temps que la puissance sexuelle quand il est consommé régulièrement.

Posologie : 1 gélule le soir 1h avant de se coucher.

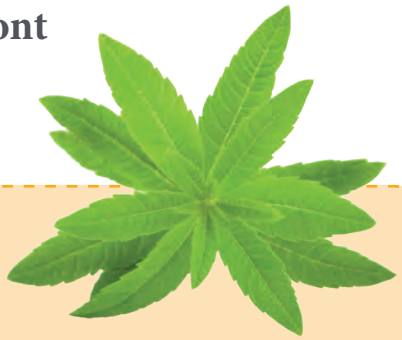
LE TRIBULUS
le « viagra vert »

Originaire d'Inde, le tribulus a gagné progressivement tout le Bassin méditerranéen ; il est également appelé « Croix de Malte ».

Ses principes actifs sont concentrés principalement dans ses graines et ses racines. Ils stimulent l'organisme en général. Le tribulus favorise le développement musculaire et augmente la force et l'endurance physique. Il combat la fatigue générale,et stimulerait les fonctions sexuelles en particulier.
C'est donc une plante souvent évoquée dans le traitement d'une libido défaillante, chez l'homme mais aussi chez la femme par une action liée à l'activation de la testostérone, comme on l'a vu, hormone cible de la libido. Des études pratiquées en Bulgarie entre 1982 et 1983 ont montré que l'extrait de tribulus ferait augmenter les taux de divers stéroïdes hormonaux (la taille de l'échantillon étant toutefois réduite, ndlr). D'autres études, plus récentes, effectuées par des chercheurs de Singapour, ont montré que l'extrait de tribulus possède des effets positifs sur le comportement sexuel… des rats et des lapins.
Voilà pourquoi il est parfois considéré comme un viagra vert en provoquant une augmentation de l'afflux sanguin au niveau des corps érecteurs, favorisant donc l'érection.

Mode d'emploi :
On peut le trouver en gélules à raison de 2 à 3 par jour. Ou en extraits fluides : 1 cuillerée à café matin et soir.

Les plantes qui ont une action vasodilatatrice



LA VERVEINE

C'est une plante qui, selon la tradition, est la « plante de l'amour ». Elle doit ses vertus à un alcaloïde : la verbénaline. Elle dilate les artères et, favorisant la turgescence du sexe de l'homme, facilite l'érection et stimule la libido dans le même temps.

En diminuant le stress et l'anxiété, elle favorise encore la montée du désir. Elle est donc doublement libidogène.

Décoction légère : tremper à froid pendant 15 mn, porter à ébullition et laisser infuser 10 mn.

Posologie : 2 tasses par jour pendant 2 semaines.

LE GINKGO-BILOBA

Arbre sacré en Asie, résistant au point d'avoir survécu à la bombe d'Hiroshima, c'est un excellent **vasodilatateur** pour le cerveau mais aussi pour la sphère génitale. Au Japon, l'amande de la graine grillée de ginkgo était conseillée comme **aphrodisiaque masculin** pour procurer puissance et tonus sexuel.

Infusion : 1 cuillérée à soupe de feuilles par tasse.

Posologie : 3 tasses par jour pendant 2 semaines.

La plante qui augmente le plaisir

LE MUCUNA

Le mucuna, une plante grimpante également connue sous le nom de pois mascate, est utilisée de longue date dans la médecine ayurvédique pour lutter contre les **anémies**, les **dysenteries**, les **parasites intestinaux**.

Elle contient surtout dans ses graines de la L-Dopa, un acide aminé précurseur de la dopamine : le **neurotransmetteur** du plaisir.

Le mucuna agit comme **aphrodisiaque** et améliore la libido. Efficace dans le traitement des dysfonctionnements érectiles, il l'est également en cas de trouble de la fertilité de l'homme et de la femme surtout lorsqu'existe un déficit androgénique. Son action principale est d'augmenter le taux de testostérone.

Attention : ne pas associer aux médicaments antidépresseurs, en cas de diabète insulinodépendant et en cas de schizophrénie et de cancers évolutifs.

Posologie : On prendra 1 à 2 gélules par jour en cure de 2 semaines.

Les plantes qui détendent et chassent le stress

LE GINSENG

On l'appelle la « racine de l'homme » : c'est un excellent remontant quand l'ardeur a tendance à fléchir au mauvais moment. Originaire de Chine, où elle était réputée rendre immortel, la plante ne se trouve plus que cultivée, la forme sauvage ayant quasiment disparu. C'est sa racine que l'on utilise en épice sous forme de poudre (à raison de 2 à 3 pincées par personne), ou en gélules.

Le ginseng est un **stimulant naturel** qui agit tant sur les fonctions physiques qu'intellectuelles. Adaptogène et antistress, il est indiqué pour traiter le manque de vitalité.

Le ginseng est aussi un **aphrodisiaque**, traditionnellement utilisé contre l'impuissance et la baisse du désir sexuel.

Son efficacité sera liée à son taux de composés actifs ou ginsénosides. Ce taux peut varier de 4 à 8 % mais n'est pas toujours signalé sur la préparation. Bien se renseigner donc avant l'achat.

Mode d'emploi : La forme en poudre est cependant plus difficile à ingérer, on lui préfèrera les gélules. Ainsi on peut prendre 1 gélule d'Elusane° de ginseng matin et soir.

LE GUARANA

Originaire d'Amazonie, le guarana est utilisé depuis des siècles par les Indiens Guarani. Il contient dans ses graines, enregistrées sur la liste des plantes médicinales de la pharmacopée française, une quantité importante de caféine. Grâce à son composant, le guarana est un tonifiant qui stimule les organismes affaiblis et ainsi améliore la vigueur sexuelle.

Posologie : 1 gélule le matin pendant 1 à 2 semaines.

LA PASSIFLORE

Connue comme plante calmante, la *fleur de la passion* mérite bien son nom !

Elle diminue la transformation de la testostérone en œstrogènes, et donc augmente le taux de testostérone libre, en fait la forme hormonale active.

En augmentant ce taux, la plante est donc, en même temps qu'un calmant nerveux voire un somnifère, un excitant sexuel naturel de la libido : un « trois en un ».

Posologie : En gélules : 1 matin et soir ou 2 le soir après le repas pendant 2 semaines.

LE SHII-TA-KÉ

Ce champignon noir très parfumé et très prisé des gourmets est un élixir de longue vie aux vertus **immunostimulantes**. C'est aussi le roi des aphrodisiaques en Asie.

LA CAPUCINE

Originaire du Pérou, cette plante est connue aussi sous le nom de *petit trophée* ou de *fleur d'amour*. On la trouve sous forme d'eau florale, teinture-mère, lotion.

Elle possède une grande concentration de chlorophylle, de nombreuses vitamines, de l'iode, du soufre, des antioxydants, des flavonoïdes… et ne présente pas de contre-indication ni de limitation d'emploi.

Sa richesse en chlorophylle et vitamines, notamment la C, fait d'elle un excellent stimulant général, sur les globules rouges et l'immunité.

C'est une fleur beaucoup moins sage qu'elle n'y paraît et elle est réputée améliorer les performances sexuelles. Est-ce lié au goût poivré de ses feuilles, semblable à celui du cresson, ou à leur richesse en vitamines et en soufre ?

En lotion, elle aide même à faire repousser les cheveux, ou encore à combattre l'acné. En eau florale, elle soigne aussi en bains de bouche la gingivite et la mauvaise haleine… Autant d'éléments qui peuvent refroidir les ardeurs amoureuses.

Posologie : Une infusion matin et soir : 2 g pour 100 ml d'eau pendant 2 semaines.

3- Bain, vin, massage : faites vous plaisir !

Pour retrouver le désir, certains préfèrent stimuler directement l'organisme en faisant appel à la sensualité. Pourquoi ne pas tenter le « bain aphrodisiaque » qui permet de se délasser et de faire renaitre les désirs enfouis ? À base d'avoine, cette séance de balnéothérapie particulière pourra redonner de la vigueur aux hommes qui se sentent en panne de désir (Laisser macérer 150 g d'avoine pendant 1h dans 3 l d'eau puis mettre à bouillir 15 mn, filtrer et mettre dans l'eau du bain).

Le plaisir peut aussi passer par la dégustation de « vin aphrodisiaque ». Cette recette permet d'échauffer les sens des partenaires. Une boisson idéale en apéritif avant un tête-à-tête amoureux (faire macérer 25 g de safran pendant 5 jours dans ½ litre de vin doux. Filtrer, ajouter 400 g de sucre. Faire chauffer au bain-marie jusqu'à dissolution totale du sucre. Fermer hermétiquement en bouteille).

Autre technique naturelle redoutablement efficace, le massage aphrodisiaque à l'ylang ylang. Les recettes diffèrent selon les sexes.

Pour Monsieur :
Mettre à macérer 500 g de fleurs de millepertuis dans une huile végétale macadamia, par exemple, pendant 15 j en plein soleil. Filtrer et ajouter 10 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang.

Pour des massages du bas du dos :
- HE de **cannelle de Chine** (*Cinnamomum aromaticum*) 1 ml
- HE de **gingembre** (*Zingiber officinale*) 2 ml
- HE **menthe poivrée** (*Mentha x piperita*) 2 ml
- Huile de **sésame** 4 ml

2 gouttes du mélange en massage 1 à 2 fois par jour

Pour Madame :
Faire des massages du plexus matin et soir avec 2 gouttes du mélange :
- HE de **rose de Damas** 2 ml
- HE d'**ylang ylang** (*Cananga odorata*) 2 ml
- Huile végétale de **sésame** 10 ml

L'infusion libido pour elle et pour lui

Prendre 3 tasses par jour, pendant 15 jours, en infusion du mélange suivant :
- 30 g de menthe poivrée (*Mentha x piperita*)
- 30 g de millepertuis (*Hypericum perforatum*)
- 30 g de sarriette (*Satureja*)

à raison d'1 cuillère à soupe du mélange par tasse

POUR EN SAVOIR PLUS

Les plantes du plaisir
Jacques Labescat
Éditions Ulmer

Tableau Récapitulatif

Nom	Propriétés	Sexe	Partie	Formes	Posologie	Précautions d'emploi
Ginseng	*Stimulant général*	H et F	Racine fraîche blanche	Gélule, poudre comme épice	1 à 2/ j	Pas chez l'enfant, en cas de cancer hormonodépendant, en cas d'HTA, femme enceinte et allaitante
Capucine	*Augmente la libido*		Feuilles, fleurs	Infusion, salades	3 tasses/ j	–
Passiflore	*Diminue la transformation de testostérone en œstrogène, augmente le taux de testostérone libre, calmant, somnifère*	H et F	Fleurs	SIPF EPS Infusion	2 mesures/ j 2 tasses/ j	Attention aux conducteurs de machine
Ortie	*Augmente disponibilité de testosterone*	H et F	Feuilles	Salades	–	–
Verveine	*Dilate les artères, facilite l'érection*	H et F	Feuilles	Soupe, infusion	2 tasses / j	–
Ginkgo biloba	*Vasodilatateur y compris sexuel*		Feuilles	Infusion	2 tasses /j	Pas en cas d'anticaogulant et anti agrégant
Tribulus	*Libido, surmenage, burn out, augmente le taux de testostérone*	H et F	Racines et graines	SIPF, décoction, infusion EPS	10 ml/ j 600 à 1500 mg/ j	Pas de traitement supérieur à 2 mois Risque de photosensibilisation pulsions sexuelles icontrôlables

et aussi…

Gingembre	*Libido, digestion, vertiges, éjaculation précoce*	H et F	Racine	Poudre	2 à 5 g/ j	Obstruction des voies bilaires
Maca	*Fertilité, virilité, libido, ménopause, bouffées de chaleur*	F surtout	Tubercule, poudre	Gélule	1 à 1,5 g/ j	Pas chez l'enfant et en cas de cancer hormonodépendant, femme enceinte et allaitante
Rhodiola	*Aide à gérer le stress*	H et F	Poudre	Gélule	1 à 2/ j	Pas chez le bipolaire et le soir

Dr Jacques Labescat

News

L'algue Klamath au secours des végétaliens

Chez les végétariens stricts, ou végétaliens, qui excluent la consommation de produits animaux de toute nature, la complémentation en vitamine B12, un nutriment essentiel, devient indispensable. Malheureusement, bon nombre de sources naturelles de vitamine B12 préconisées se sont révélées biologiquement inactives et inadéquates pour la supplémentation humaine. Un essai clinique (non randomisé ouvert) a étudié une supplémentation avec un produit naturel à base d'algues Klamath (« *AFA-B12* », *les algues Aphanizomenon flos-aquae plus un mélange exclusif d'enzymes*) sur le statut en vitamine B12 d'un groupe de quinze sujets végétaliens. La concentration sanguine en vitamine B12, en acide folique (vitamine B9), et plus important encore, en homocystéine, un marqueur fiable chez les végétaliens de leur absorption en B12, ont été évalués chez les participants sans – et successivement avec – prise de supplément à base de Klamath sur une période de contrôle de trois mois. Par rapport à la période sans traitement, grâce à la supplémentation, les participants ont amélioré leur statut en vitamine B12, réduisant de manière significative la concentration sanguine en homocystéine. Les auteurs de l'étude concluent que la supplémentation en algues Klamath « AFA-B12 » semble être une source suffisante et fiable de vitamine B12 chez les humains, et plus précisément chez les végétaliens.

Baroni L, Scoglio S, Benedetti S, et al. Effect of a Klamath algae product («AFA-B12») on blood levels of vitamin B12 and homocysteine in vegan subjects: a pilot study. *Int J Vitam Nutr Res*. 2009 Mar;79(2):117-23.

News

Le monde des herboristes en pleine effervescence

Les herboristes ont le vent en poupe ! Les 25 et 26 avril dernier, à l'occasion de la troisième édition du Congrès des herboristes, ils étaient 350 à échanger sur le retour d'un diplôme. Rappelons que celui-ci avait disparu en 1941. Cette année, c'est la ville rose de Toulouse qui accueillait les congressistes. Nous y étions ! Un des objets du débat : où doivent commencer et s'arrêter les compétences d'un herboriste ? Est-il un commerçant, un conseiller qui connaît les plantes, un producteur ? Tout à la fois ? Pour réfléchir à une future reconnaissance du métier, ces questions ont été largement débattues. Les conférenciers nous ont fait voguer de l'herboristerie traditionnelle à la phytothérapie scientifique de pointe, en passant par la réglementation ou l'importance du terroir.

À l'occasion du précédent congrès, cinq écoles s'étaient réunies pour créer la *Fédération des écoles d'herboristerie*. Cette année, une réflexion sur la création d'un *Syndicat des herboristes au comptoir* a débuté. Son objectif sera de protéger et d'accompagner les professionnels. En effet, nombreux sont ceux qui subissent des intimidations ou même des attaques judiciaires comme l'a vécu Michel Pierre, de l'herboristerie du Palais-Royal à Paris, qui était présent. Il se peut que ce temps soit bientôt révolu ! Une chose est sûre, l'enthousiasme généralisé indique que le monde de l'herboristerie est en pleine émulation… Affaire à suivre !

Le compte-rendu de cet événement ainsi que les vidéos des conférences et tables rondes sont peut être déjà en ligne ! Rendez-vous sur www.ipsn.eu

L'aubépine nous **ouvre le cœur**

L'aubépine apaise le cœur, même s'il faudrait plutôt dire « les » cœurs. Vous allez comprendre pourquoi…

Antistress, mais comment ?

Le stress, ce mot fourre-tout, est comme une grande marmite dans laquelle on peut mettre l'origine de quasiment tous les maux : anxiété, angoisse, *burn-out*, insomnie, mal de dos, palpitations, hypertension, fatigue… En réponse à ces troubles, un phytothérapeute ou un herboriste aguerri conseillera soit des plantes adaptogènes, comme le ginseng ou la rhodiola dans les situations de fatigue ou de *burn out*, soit des plantes calmantes pour traiter les troubles du sommeil ou l'anxiété. Mais lorsque le stress induit des sensations corporelles désagréables comme des palpitations ou de l'angoisse, c'est l'**aubépine** qu'il faut choisir. Elle n'est pas une simple plante antistress ou calmante. Elle intervient précisément sur la fonction du cœur et notamment sur le système nerveux qui le commande. De là découlent ses nombreux bienfaits.

Une histoire de nœuds

Le cœur se contracte automatiquement grâce à un ensemble de cellules nerveuses logées dans le muscle cardiaque, le tissu nodal. L'influx nerveux est concentré dans des nœuds nerveux qui, comme le feraient des condensateurs électriques, accumulent une tension puis la délivrent d'un seul coup de manière intense, ce qui génère les contractions cardiaques. Tout cela est automatique et c'est tant mieux ! Quant à la fréquence cardiaque, elle est accélérée ou abaissée grâce au système nerveux autonome. L'aubépine est capable de moduler l'action de ce système, et donc d'accélérer ou de diminuer le rythme cardiaque, en fonction des besoins. En parallèle, elle évite une saturation d'influx nerveux causé par un stress au niveau du tissu nodal qui pourrait perturber le fonctionnement du cœur.

Le stress est mauvais pour le cœur…

Lorsque nous vivons un stress excessif, notre système nerveux autonome panique, ce qui peut entraîner un affolement des informations qui parviennent au tissu nodal du cœur. Ce dernier peut alors répondre par des palpitations ou un sentiment d'oppression dans la poitrine. À force, le muscle du cœur et sa fonction de pompe s'épuisent, ce qui conduit aux troubles tels que l'insuffisance cardiaque. La pompe manquant de punch, le système cardiovasculaire doit prendre le relais en se durcissant pour maintenir la pression sanguine. C'est une des explications de l'hypertension. D'autres troubles comme la bradycardie (lorsque le cœur bat trop lentement) ou une mauvaise circulation sanguine générale sont encore des conséquences d'une faiblesse du cœur. Et souvent, le stress en est à l'origine.

Quand et comment prendre l'aubépine ?

L'aubépine est donc utile pour tous les problèmes qui tournent autour du cœur et du système cardiovasculaire, mais aussi en cas de nervosité, d'angoisse, d'hyperémotivité, d'irritabilité ou d'insomnie.

Pour retirer ses meilleurs effets, choisissez l'infusion de ses sommités fleuries à raison de 2 cuillères à dessert par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser durant une quinzaine de minutes. Filtrez et buvez 2 à 4 tasses par jour. En extrait hydro-alcoolique, prenez 30 à 40 gouttes 3 fois par jour durant une phase d'attaque, puis 20 gouttes 2 fois par jour en cure d'entretien.

Vous connaissez maintenant le secret de l'aubépine : elle apaise le cœur, physique et émotionnel.

Jean-François Astier

Ces huiles essentielles **qui protègent la peau** de la radiothérapie

En France, 70 000 personnes atteintes d'un cancer sont traitées par une radiothérapie chaque année. L'aromathérapie peut aider à contrer les effets secondaires.

En quoi consiste la radiothérapie ?

Le principe de la radiothérapie vise à détruire toutes les cellules malignes responsables du cancer, à bloquer leur capacité à se multiplier de manière anarchique, tout en épargnant les tissus sains périphériques.

Le mode de traitement par radiothérapie est choisi en fonction du type de la tumeur, de sa localisation, de son stade d'évolution et de l'état général du patient. Il est administré à l'hôpital, en clinique ou en centre spécialisé par un médecin oncologue radiothérapeute, en ambulatoire – c'est-à-dire sans hospitalisation, car les séances sont de courte durée –, sans douleur, et les effets secondaires sont moindres que lors d'une chimiothérapie.

Le traitement peut durer plusieurs semaines, à raison d'une séance de 3 à 4 minutes tous les jours. Dans certains cas, la radiothérapie est délivrée en une seule fois, au même moment que la chirurgie, ce qui réduit la durée du traitement.

Pour cela sont utilisées des radiations ionisantes générées par des accélérateurs linéaires de particules : rayons X (doses des dizaines de milliers de fois supérieures à celles nécessaires pour obtenir une radiographie), faisceaux de photons ou faisceaux d'électrons.

De puissants effets indésirables

Même si les cellules saines ont une aptitude à se réparer que n'ont pas les cellules cancéreuses, et malgré des rayonnements de plus en plus ciblés, les tissus sains proches de la zone traitée seront plus ou moins atteints.

Ces effets secondaires à la radiothérapie dépendent de la dose de rayons administrée, de la localisation de la tumeur et des réactions individuelles, très variables d'une personne à l'autre. Il faut toutefois savoir que les rayons ont encore un effet sur le corps après la fin du traitement ; il est ainsi souvent constaté que différents effets secondaires persistent, avant de régresser progressivement après la radiothérapie.

Ainsi, dans les 2 à 4 semaines, en fonction des zones irradiées, les effets suivants peuvent apparaître :

- Un érythème nommé « radiodermite aiguë », qui se manifeste par une rougeur et un assèchement de la peau et est appelé à disparaître après que la peau a pelé, en 4 à 6 semaines.

La peau se pigmente, elle peut aussi se crevasser. Dans certains cas elle restera plus sombre et rêche aux endroits concernés par le rayonnement. Les réactions cutanées sont les plus aiguës dans les plis cutanés et au voisinage des cicatrices (de la chirurgie d'ablation de la tumeur). La réaction est souvent plus forte si une chimiothérapie a déjà été administrée ou si la radiothérapie est associée à un traitement par chimio.

- En cas d'irradiation de la bouche, du cou ou du haut du thorax : des difficultés pour avaler, déglutir, un manque de salive.
- En cas d'irradiation de l'abdomen : des nausées, des diarrhées.
- En cas d'irradiation du bassin : des troubles urinaires, des douleurs lors des rapports sexuels.
- Une certaine fatigue peut survenir au bout de quelques séances.

Conseils pour la peau

- Pendant au moins 3 mois après la fin du traitement, il est conseillé de ménager la peau le plus possible : éviter le soleil, les bains en piscine (chlore), les produits parfumés avec de l'alcool.
- Utiliser des savons doux, tel le savon type surgras ou savon d'Alep, pour la toilette et sécher la peau en tapotant avec la serviette plutôt qu'en frottant.
- Porter des vêtements non irritants en tissu « respirant » (coton, laine, lin, soie ou viscose), éviter le nylon et les synthétiques.
- En cas de démangeaison, ne pas gratter la peau irradiée.
- Ne jamais appliquer de pansement sur cette zone.
- Ne pas exposer la peau irradiée à un rayonnement UV. Du moins, une crème solaire à fort indice de protection est indispensable. Si la peau a fortement rougi pendant la radiothérapie, il convient de ne pas rester trop longtemps au soleil.

Si des plaies, des brûlures ou des crevasses apparaissent, consulter le médecin.

La place de l'aromathérapie

Afin de réduire le risque d'apparition d'érythème, les radiothérapeutes recommandent d'appliquer une crème hydratante entre deux séances (mais jamais juste avant une séance). De la même manière, les huiles essentielles et huiles végétales permettent de diminuer les lésions et de faciliter la cicatrisation et la régénération des tissus cutanés.

Avant la radiothérapie

En prévention des traitements de radiothérapie, des onctions d'huiles essentielles pures et d'huiles végétales ont fait leurs preuves et sont recommandées largement par les médecins phytothérapeutes et aromathérapeutes.

Les radiothérapeutes s'y opposent bien souvent, conseillant aux patients de ne rien mettre sur la zone irradiée au moment des séances qui pourrait provoquer une diffraction du rayon. Pour éviter ce phénomène, ceux qui acceptent le traitement recommandent le soin 2 heures avant la séance, puis une toilette au savon doux et un séchage méticuleux de la zone irradiée.

En effet, les HE de **niaouli** (*Melaleuca quinquenervia*), par leurs composés de type sesquiterpénols, constituent un filtre naturel vis-à-vis des UV (UV-B et une partie des UV-A), comme c'est le cas pour d'autres Myrtacées : **arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*) et **cajeput** (*Melaleuca cajeputii*).

Ces huiles essentielles sont également efficaces en post-radiothérapie. De l'HE de **lavande**, des **huiles végétales** (jojoba, rose musquée, calophyllum…), une huile de macération solaire de **millepertuis** ou du gel d'**aloé vera** peuvent s'y associer, afin de favoriser la cicatrisation des tissus enflammés.

Exemples de formules en pré-radiothérapie

1. HE pures : appliquer quelques gouttes de niaouli ou un mélange **niaouli** (80 %) - **tea tree** (20 %) sur la zone devant être irradiée 2 heures avant la séance, en veillant à ce que la peau soit bien sèche au moment de la radiothérapie. Dans la mesure du possible, renouveler l'opération une quinzaine de minutes après la séance

2.
   - HE Niaouli 1 g
   - HE Lavande vraie 0,5 g
   - Huile végétale de *Rosa rubiginosa* qsp 125 ml

   Même protocole d'application

Après la radiothérapie

Immédiatement après la radiothérapie : badigeonner la peau irradiée avec de l'**huile de macération solaire de millepertuis**.

Certains aromathérapeutes préconisent deux applications par jour des formules ci-dessus évoquées, après la séance et au coucher, avec lavage de la zone et séchage avant l'irradiation du lendemain.

Puis, une fois les séances terminées, le traitement peut être continué avec 3 applications par jour d'HE pures, en mélange ou diluées dans une huile végétale, sur la zone concernée, et ce jusqu'à l'obtention d'une amélioration nette.

Par ailleurs, une alimentation naturellement riche en antioxydants améliorera la tolérance globale à la radiothérapie. Par contre, en ce qui concerne les compléments alimentaires, prudence : selon certaines études précliniques et cliniques récentes, les antioxydants que l'on y trouve ne s'avèrent pas tous bénéfiques.

Claudine Luu
Docteur en pharmacie

Phytothérapie… à quatre pattes

Spécialiste en phytothérapie, Françoise Heitz soigne depuis 36 ans les animaux par les plantes, l'acupuncture et l'ostéopathie. Elle est membre d'un groupement de vétérinaires ruraux, *GIE Zone Verte*, qui travaille avec des éleveurs pour une autre pratique de l'élevage, basée sur la prévention et des soins aux animaux plus naturels.

La phytothérapie reste encore discrète pour le soin des animaux. Quand a-t-elle commencé à faire partie de l'arsenal thérapeutique du vétérinaire ?

Depuis le début des années 2000. Et ceci grâce aussi aux modes de préparation des plantes, car les vétérinaires disposent d'une cinquantaine d'extraits de plantes standardisés (EPS) [1]. Les plantes se présentent ainsi sous une forme liquide, ce qui les rend très faciles à administrer aux animaux.

Il y aurait aussi les teintures-mères, qui sont liquides, mais hélas quasiment introuvables en ce moment à cause d'un souci avec la législation qui oblige les fabricants à déposer des dossiers pour obtenir une autorisation de mise sur le marché (AMM), une procédure lourde. En revanche, les plantes sous forme de gélules sont moins pratiques à faire avaler aux animaux.

Les différentes formes de préparation des plantes correspondent-elles à diverses formes d'utilisation ?

Oui, on peut faire des distinctions. Par exemple l'aromathérapie est réservée à la pathologie aiguë, les hydrolats pour le soin en douceur de l'animal, la gemmothérapie (thérapie par les bourgeons) pour les pathologies chroniques ou le drainage, et les élixirs floraux pour les problèmes de comportement. Par exemple, pour la gemmothérapie, le macérât glycériné de chêne est efficace pour renforcer les gencives du chien, ou le macérât glycériné de la vigne rouge et de la ronce s'emploie contre l'arthrose.

Peut-on utiliser des huiles essentielles, à l'odeur si prononcée, sur les animaux de compagnie ?

Oui, chez le chien, mais avec précaution. En revanche, elles sont à proscrire chez le chat à qui il manque une enzyme pour éliminer les terpènes. On préférera les hydrolats, sans danger pour le chat.

Après des années de pratique, diriez-vous que les plantes ont montré une réelle efficacité contre les troubles des animaux ?

La phytothérapie trouve sa place pour soulager les animaux ! Les plantes peuvent ainsi s'utiliser seules, notamment pour traiter des petites pathologies, en préventif pour renforcer le terrain de l'animal ou en complément d'un traitement chimique pour drainer les toxines.

Elles sont très efficaces à condition de bien les connaître, car certaines peuvent avoir des effets indésirables.

Ainsi, il faut éviter toute exposition solaire après l'utilisation d'**huile de millepertuis** car elle est photosensibilisante. Certaines plantes peuvent être toxiques : si l'**arnica** est excellente, appliquée sur des contusions ou des traumatismes sans plaie, elle devient toxique administrée par voie interne. La consoude, en raison de la présence d'alcaloïde, est elle aussi restreinte à un usage externe. La teinture-mère de **calendula**, excellent cicatrisant et antiseptique par voie externe, a une action œstrogène qui peut être abortive si elle est avalée.

D'où l'intérêt de s'adresser toujours à un spécialiste qui fait ses propres mélanges de plantes ou qui conseille des produits tout prêts à l'emploi.

En revanche, les hydrolats et les élixirs floraux de Bach sont sans effets secondaires.

Donc, on peut utiliser les plantes pour les animaux comme pour nous-même…

Bien sûr. Par exemple, pour aider l'animal à affronter l'hiver, pensez à l'**Echinacée** qui stimule les défenses. C'est un excellent stimulant immunitaire pour tous les animaux domestiques. L'échinacée se donne plusieurs jours par mois (5 à 8 jours par mois par

1. Ce sont des plantes fraîches qui sont broyées à froid, dont les molécules actives sont récupérées par extraction avant d'être insérées dans une solution glycérinée sans alcool.

exemple) surtout dans les périodes difficiles (hiver, sevrage, changement de lieu, etc…). En curatif, elle se prescrit pendant 8 à 10 jours, combinée avec d'autres plantes selon la pathologie. La teinture-mère ayant disparu du marché ou presque, on la donne en sec pour les herbivores et en EPS* pour les carnivores.

L'échinacée est un excellent stimulant immunitaire pour tous les animaux

La mélisse est le remède pour un chien qui souffre de vomissements ou du mal des transports.

En antidiarrhéique, pensez à l'**achillée**, aux **feuilles de noyer** et à la **ronce de framboisier sauvage** en tisane. L'usage de la tisane est fortement recommandé pour les diarrhées. Outre la vertu astringente de la plante, elle apportera l'eau pour réhydrater l'animal et permettra une meilleure élimination des toxines. On prépare la tisane à raison de 20 g de plantes par litre d'eau et on la fait absorber par voie orale à l'aide d'une seringue (50 ml de tisane par jour pour 8 kg environ).

Pour le foie, **desmodium**, **artichaut**, **curcuma**, **chardon marie** et **pissenlit** sont les cinq plantes souveraines. Quelle que soit la maladie, le foie est chargé de drainer les toxines, elles sont donc à utiliser en complément du traitement chimique pour éliminer plus vite les toxines. Toutes ces plantes se donnent séchées chez les herbivores et en EPS chez les carnivores.

Pour les tendinites des chevaux, la **prêle des champs** est tout indiquée, et lorsqu'ils sont agités, c'est l'huile essentielle de mandarine qui les apaisera en leur faisant sentir simplement le flacon. La prêle des champs (qu'il ne faut pas confondre avec les autres prêles plus ou moins toxiques) se donne en poudre (30 g par jour pour un cheval adulte) ou en EPS (15 ml pour un cheval adulte) pendant 3 semaines.

Et pour leur beauté ? Même raisonnement ? Pourquoi pas ?

Pour le pelage du chat, la **bardane** et la **pensée sauvage** sont deux plantes de drainage de la peau très efficaces. Elles existent sous forme d'EPS à faire avaler avec de l'eau à l'aide d'une seringue pendant 21 jours (1 ml pour 5 kg avec un maximum de 5 ml au-dessus de 25 kg).

Existe-t-il des antiparasitaires externes à base de plantes pour repousser les puces ?

L'**hydrolat de genévrier** a une action répulsive des insectes, la **lavande** est un bon désinfectant. L'hydrolat de genévrier se pulvérise sur le pelage de l'animal, avant une sortie dans les bois par exemple. Dans les niches des chiens, la paille de lavande ou de tanaisie est réputée pour éloigner les puces.

Comme nous, les animaux vieillissent… Et comme pour nous, il existe des solutions. On peut conseiller l'**aubépine** qui est une grande plante pour le cœur, recommandée pour les troubles cardiaques chez le vieux chien. Elle normalise en effet le cœur, la tension, et renforce les contractions cardiaques.

Si votre vieux chien souffre de terreurs nocturnes, vous pouvez lui donner de l'**escholtzia** et de la **passiflore** qui ont des vertus antispasmodiques et sédatives tout à fait indiquées.

Pour l'arthrose, qui touche souvent les grands chiens et de nombreux chiens âgés, utilisez un mélange glycériné de **cassis**, **vigne rouge** et de **bouleau verruqueux**, trois semaines par mois pendant trois mois.

Les chats font beaucoup de cystites idiopathiques qui sont d'origine psychosomatique. Il est tout à fait possible de leur donner un macérât glycériné d'**airelle** ainsi que des **fleurs de Bach**, les élixirs floraux agissant sur les états émotionnels perturbateurs : si votre chat a peur, donnez-lui **Rock rose** (hélianthème), si c'est de la colère ou de la jalousie envers un autre chat, pensez à **Holly** (houx).

Propos recueillis par **Aurore de Lagane**

LA RECETTE MINUTE DU DOCTEUR HEITZ

Pour nettoyer une plaie, utilisez de la teinture-mère de Calendula diluée au 1/10e, soit une cuillère à soupe pour un verre d'eau, sur une compresse matin et soir.

*extraits de plantes standardisés

Gardez votre charpente **solide jusqu'au bout**

Le squelette est au corps humain ce que la charpente est à la maison. Il protège nos structures fragiles contre les agressions externes. Lorsque cette charpente n'est plus entretenue correctement, elle perd sa solidité et son intégrité. C'est l'ostéoporose. Voici le protocole anti-ostéoporose à l'épreuve du temps.

L'ostéoporose

C'est le principal problème osseux aujourd'hui, touchant quasiment 10 % des femmes françaises de plus de 45 ans [1]. Les géants de l'industrie alimentaire veulent nous faire croire qu'il suffit de consommer assez de laitages riches en calcium pour prévenir la maladie, publicité mensongère fournissant une vue simpliste et erronée de la situation.

La santé du squelette dépend de 4 étapes cruciales :

1. Dans une première phase, nous devons apporter à notre système les matières premières nécessaires pour **bâtir un os solide.** Pour cela, il nous faut une quantité suffisante de minéraux qui sont fournis par une alimentation équilibrée et certaines plantes minéralisantes spécifiques.
2. Ces **minéraux** doivent être **correctement absorbés** par notre système digestif. Rien ne sert de consommer une grande quantité de minéraux si c'est pour qu'ils se retrouvent dans les toilettes. Nous verrons que certains facteurs, en particulier l'acidité de l'estomac, sont déterminants pour une bonne absorption des minéraux au travers de la paroi digestive.
3. Une fois les minéraux absorbés, il faut s'assurer qu'ils **se déposent aux bons endroits**, dans les os, les dents, et ne créent pas de calcification sur la paroi artérielle ou dans les zones d'inflammation chronique. La présence de certaines vitamines est essentielle à ce dépôt ordonné.
4. Une fois les minéraux déposés, il faut éviter les résorptions dues à un excès d'acidité ou de stress oxydatif.

1- Augmenter les apports en minéraux

L'os est composé en grande partie de calcium, la brique de construction primaire du squelette. Mais le cycle complet de fabrication de l'os requiert bien d'autres minéraux comme le **magnésium**, qui active la phosphatase alcaline, une enzyme permettant la formation des cristaux de calcium dans la masse osseuse. De plus, le magnésium est nécessaire pour la formation de la forme active de la vitamine D, vitamine essentielle pour la fixation du calcium. D'autres minéraux et oligo-éléments sont aussi essentiels : la silice [2], le bore et le phosphore par exemple [3].

Nous trouvons ce panel de minéraux et de nombreux autres cofacteurs d'absorption dans le monde végétal, et une consommation régulière de fruits et légumes de toutes formes et couleurs fournit un apport diversifié. Mais cet apport est-il suffisant ? Pas sûr, car les sols où poussent les végétaux sont de plus en plus appauvris en minéraux. Heureusement, les plantes minéralisantes arrivent à la rescousse. Prises en infusions, elles vont nous fournir un bon apport journalier pour la prévention de l'ostéoporose, mais elles sont aussi bénéfiques pour l'équilibre nerveux et musculaire : 20 g d'**ortie**, par exemple, fournit environ 200 mg de magnésium qui seront absorbés presque totalement par la muqueuse digestive.

Ces plantes offrent une biodisponibilité qui ne peut être égalée par les formes de magnésium classiques (chlorure, citrate, glycérophosphate, etc.).

(1) Lespessailles E, Cotte FE, Roux C, Fardellone P, Mercier F, Gaudin AF. Prevalence and features of osteoporosis in the French general population: the Instant study. Joint Bone Spine. 2009;76:394–400.
(2) Eisinger J, Clairet D. Effects of silicon, fluoride, etidronate and magnesium on bone mineral density: a retrospective study. Magnes Res. 1993 Sep;6(3):247-9.
(3) Meacham SL, Taper LJ, Volpe SL. Effects of boron supplementation on bone mineral density and dietary, blood, and urinary calcium, phosphorus, magnesium, and boron in female athletes. Environ Health Perspect 1994;102(Suppl 7):79-82.

Plantes minéralisantes	Quantité de minéraux associés				
	Ca	Mg	K	Fe	Mn
Luzerne (*Medicago sativa*)	299	76	400	0.87	0.08
Cataire (*Nepeta cataria*)	205	69	783	4.6	1.25
Prêle (*Equisetum arvense*)	630	145	520	4.1	0.23
Ortie, feuille (*Urtica dioica, U. urens*)	966	286	583	1.4	0.26
Avoine, feuille (*Avena sativa, A. fatua*)	476	400	90	0.4	0.02
Menthe (*Mentha piperita*)	540	200	753	2	0.02
Trèfle rouge (*Trifolium pretense*)	436	116	666	0	0.2
Framboisier, feuille (*Rubus idaeus*)	403	106	446	3.3	4.8

Quantité de minéraux en milligrammes pour 30 g de plante sèche, tiré du livre « *The Healing Power of Minerals, Trace Elements, and Special Nutrients* », Paul Bergner, 1997)

Ca = calcium, Mg = Magnésium, K = potassium, Fe = Fer, Mn = Manganèse

La puissance de l'infusion

L'infusion libère les minéraux sous la forme ionisée, forme qui ne requiert aucune digestion car les ions sont transportés directement au travers de la muqueuse digestive. Cette propriété est encore plus intéressante chez la personne qui souffre de troubles digestifs et ne profite donc pas pleinement de l'apport en minéraux provenant de l'alimentation.

Une dose journalière de 20 g de plantes fournit un apport suffisant en minéraux divers pour la plupart des personnes. Vous pouvez soit utiliser 20 g de la même plante, soit créer votre propre mélange, par exemple : 10 g d'**ortie**, 5 g de **luzerne**, 5 g de **prêle**. Placez les 20 g de plantes dans un bocal d'un litre et demi, versez 1 litre d'eau bouillante par dessus et laissez infuser 20 minutes. Filtrez et buvez dans le courant de la journée.

Notez que la **prêle** a une place particulière dans l'infusion car c'est l'une des seules plantes qui soit très riche en silice, un minéral primordial pour la formation de la matrice osseuse [3bis]. Utilisez donc la prêle dans tous vos mélanges, et achetez si possible une forme pulvérisée afin d'extraire la silice dans votre infusion d'une manière optimale.

Le mélange de plantes peut être modifié en fonction de vos déséquilibres. Voici quelques exemples :

- *Douleurs articulaires :* 10 g ortie, 10 g prêle
- *Ménopause :* 10 g trèfle rouge (contre-indiqué dans les cas de maladies hormonodépendantes comme le cancer du sein ou de l'utérus), 5 g de luzerne, 5 g de prêle.
- *Crampes et ballonnements digestifs :* 10 g cataire, 5 g feuille de framboisier, 5 g de prêle.

Le goût d'une infusion d'**ortie**, de **luzerne**, de **trèfle** ou de **feuilles d'avoine** est un goût « vert » qui rappelle l'herbe. Ce goût, agréable pour certains mais pas pour d'autres, peut être amélioré en ajoutant certaines plantes comme la **menthe poivrée** (par exemple 10 g d'ortie, 5 g de prêle, 5 g de menthe). Vous pouvez aussi adoucir la tisane avec un peu de miel.

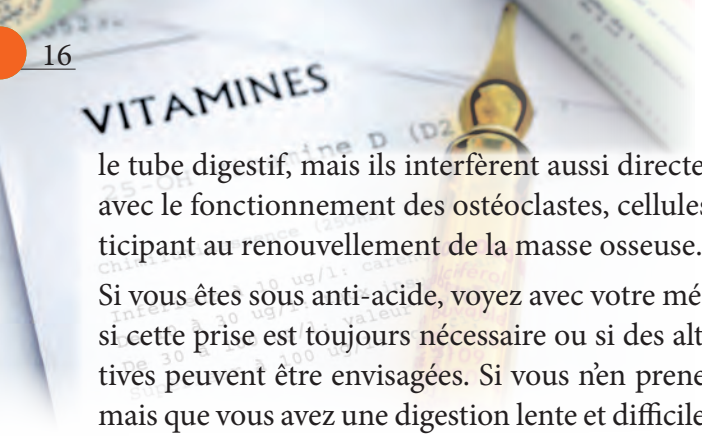
Attention, certaines plantes comme l'ortie sont diurétiques (perte de liquides pendant la journée). Méfiez-vous si vous avez une tension plutôt basse car vous pouvez aggraver la situation. Si vous avez une tendance à l'hypotension, rajoutez à l'infusion une cuillère à soupe de racines de réglisse (contre-indiquée dans les cas d'hypertension essentielle), qui s'opposera à l'effet diurétique des autres plantes.

2- Maximiser l'absorption de minéraux

Trouver des minéraux dans l'alimentation n'est pas suffisant, il faut qu'ils soient extraits des aliments au travers d'une digestion efficace. Et le processus commence dans l'estomac, où la digestion doit se faire dans un milieu assez acide.

Nous savons aujourd'hui que les anti-acides peuvent contribuer à l'ostéoporose [4] et sont corrélés à un risque accru de fractures [5]. En effet, ils inhibent non seulement l'absorption du calcium dans

(3bis) Jugdaohsingh R. Silicon and bone health. J Nutr Health Aging. 2007 Mar-Apr;11(2):99-110. Review.
(4) Khalili H, Huang ES, Jacobson BC, Camargo CA Jr, Feskanich D, Chan AT. Use of proton pump inhibitors and risk of hip fracture in relation to dietary and lifestyle factors: a prospective cohort study. BMJ. 2012 Jan 30;344:e372.
(5) Fraser LA, Leslie WD, Targownik LE, Papaioannou A, Adachi JD; CaMos Research Group. The effect of proton pump inhibitors on fracture risk: report from the Canadian Multicenter Osteoporosis Study. Osteoporos Int. 2012 Aug 14.



le tube digestif, mais ils interfèrent aussi directement avec le fonctionnement des ostéoclastes, cellules participant au renouvellement de la masse osseuse.

Si vous êtes sous anti-acide, voyez avec votre médecin si cette prise est toujours nécessaire ou si des alternatives peuvent être envisagées. Si vous n'en prenez pas mais que vous avez une digestion lente et difficile, prenez 20 gouttes d'un extrait liquide de gentiane (teinture-mère, EPS ou SIPF) 10 minutes avant chaque repas. Diluez la gentiane dans un doigt d'eau, buvez par petites gorgées et faites tourner en bouche avant d'avaler afin d'imprégner vos papilles gustatives. La gentiane permettra une meilleure acidité gastrique et améliorera donc l'absorption des minéraux alimentaires.

Si vous souffrez d'inflammations intestinales de type colite ulcéreuse, maladie de Crohn, maladie cœliaque ou même colopathie fonctionnelle, sachez que la probabilité de souffrir d'ostéoporose augmente [6] car les sites d'absorption intestinale sont enflammés ou détruits. La santé du squelette doit donc passer en priorité par une résolution de ces inflammations chroniques.

3- Faciliter le dépôt de minéraux aux bons endroits

Les vitamines ont leur mot à dire dans le maintien de notre charpente osseuse. Deux sont essentielles pour un bon dépôt de minéraux et au bon endroit : la vitamine D et la vitamine K.

Vitamine D

La vitamine D, métabolisée grâce aux UVB du soleil qui, par contact avec la peau, transforment une substance dérivée du cholestérol en cholécalciférol ou vitamine D3, **est essentielle pour une bonne absorption et un bon métabolisme du calcium**.

Aujourd'hui, les carences en vitamine D touchent plus des ¾ de la population française [7], en particulier pendant les mois d'hiver où la lumière du soleil est trop basse pour stimuler une fabrication suffisante au niveau de la peau.

Une simple supplémentation journalière de 1000 à 2000 UI dès octobre peut aider à maintenir un taux stable. Ou mieux, demandez à votre médecin de faire un suivi par prise de sang afin de vous assurer que votre taux soit d'au moins 50 ng/ml tout au long de l'hiver. En effet, seul un test sanguin peut vous aider à gérer vos taux de vitamine D avec précision, ainsi qu'à déterminer la bonne dose pour une supplémentation journalière.

Vitamine K

Les chercheurs ont récemment découvert qu'une autre vitamine semble fonctionner en tandem avec la vitamine D : **la vitamine K**, ou plus précisément la K1 et K2. Des études récentes ont montré que la vitamine K, associée à la vitamine D et à un bon apport de minéraux, **permet soit d'augmenter la densité osseuse (8), soit de ralentir sa diminution (9)**.

La vitamine K1 se trouve principalement dans les sources végétales et la K2 est en grande partie produite dans notre intestin par la flore intestinale, à condition que la flore soit équilibrée. Encore la santé digestive comme élément essentiel à la santé osseuse ! La K2 se trouve également en faible quantité dans certains produits animaux (foie, fromages durs et âgés de type vieux Gouda, beurre, jaune d'œuf). La K2, qui est la plus importante pour la santé du squelette, est divisée en plusieurs sous-types appelés MK4, MK7, MK8 et MK9. La forme MK7 est préférable car elle reste en circulation plus longtemps et permet d'atteindre des niveaux sanguins plus élevés [9bis].

L'aliment le plus riche en K2 (MK7) est le natto, aliment traditionnel japonais à base de fèves de soja fermentées. Son goût et sa consistance ne conviennent pas à tout le monde : il se présente sous forme de fèves enrobées de substance collante produite par un processus de fermentation. Par contre, il fournit indéniablement la meilleure source de K2 naturelle (quasiment 800 mcg pour 100 g). Consommer tous

(6) Stobaugh DJ, Deepak P, Ehrenpreis ED. Increased risk of osteoporosis-related fractures in patients with irritable bowel syndrome. Osteoporos Int. 2012 Sep 20.
(7) Carlberg C. The physiology of vitamin D-far more than calcium and bone. Front Physiol. 2014 Sep 2;5:335.
(8) Kanellakis S, Moschonis G, Tenta R, et al. Changes in Parameters of bone metabolism in postmenopausal women following a 12-month intervention period using dairy products enriched with calcium, vitamin D, and phylloquinone (vitamin K(1)) or menaquinone-7 (vitamin K (2)): the Postmenopausal Health Study II. Calcif Tissue Int. 2012 Apr;90(4):251-62. doi: 10.1007/s00223-012-9571-z.
(9) Knapen MH, Drummen NE, Smit E, Vermeer C, Theuwissen E. Three-year low-dose menaquinone-7 supplementation helps decrease bone loss in healthy postmenopausal women. Osteoporos Int. 2013 Mar 23.
(9bis) Schurgers LJ, Teunissen KJ, Hamulyák K, Knapen MH, Vik H, Vermeer C. Vitamin K-containing dietary supplements: comparison of synthetic vitamin K1 and natto-derived menaquinone-7. Blood. 2007 Apr 15;109(8):3279-83.

les jours une petite quantité de natto, dans les 15 à 20 g (qui fourniront entre 100 et 130 µg, ce qui est proche de la quantité utilisée dans certaines études). Voir référence [10] pour un fournisseur français de natto bio et non-OGM.

Vous pouvez aussi trouver des compléments alimentaires à base de K2 naturelle*, certaines formes étant produites par la fermentation du pois chiche par la bactérie *bacillus licheniformis*, donnant un produit riche en MK7. Prenez 100 µg journellement.

4- Minimiser la résorption osseuse

À tout moment, notre corps doit maintenir notre sang à un ph neutre – ni trop acide, ni trop basique. Ceci n'est pas tâche facile car notre système génère de nombreux déchets acides. Ces déchets proviennent soit de la transformation de certains aliments, soit du recyclage de nos propres cellules (dans les cas d'inflammation chronique, par exemple). Notre corps fera tout son possible pour tamponner ces acides en excès avec des bases, afin de les neutraliser.

Les minéraux agissent comme bases. Lorsqu'il n'y a plus assez de minéraux en circulation pour tamponner les acides, notre système commence à puiser dans nos os au travers d'un processus de résorption. Afin d'éviter ce phénomène, mieux vaut minimiser la quantité de déchets acides à gérer, et absorber assez de minéraux tampons (ce qui est effectué au travers des infusions minéralisantes mentionnées plus haut).

D'un point de vue alimentaire, les fruits et légumes sont en général basiques, ils fournissent un éventail de minéraux qui servent de tampon aux déchets acides. Les sucres sont acidifiants et doivent être supprimés de l'alimentation. Limitez les apports en phosphates, en particulier provenant des sodas et autres boissons gazeuses. Un excès de protéines et de produits animaux est acidifiant, mais absorber trop peu de protéines est problématique chez la personne vieillissante. Un juste milieu est nécessaire.

Un autre facteur est impliqué dans la résorption osseuse : **le stress oxydatif** [11] [12]. Le stress oxydatif provient de sources multiples : pollution, infections, tabac, inflammations. Afin de réduire les dommages infligés à nos cellules par ce stress, il faut assurer un apport suffisant en antioxydants, soit au travers de l'alimentation (épices, fruits et légumes de saison), soit grâce aux plantes. Le monde des plantes médicinales fournit en effet un vaste panel d'antioxydants, en particulier dans la famille des plantes aromatiques. Le **romarin**, en simple infusion journalière, fournit un excellent pouvoir antioxydant. Rajoutez-en une branche à votre infusion minéralisante journalière.

L'**activité physique** est aussi nécessaire afin de maintenir un bon capital osseux. Marchez, prenez les escaliers, jardinez, mais plus spécifiquement, pratiquez un exercice régulier de musculation douce chez vous ou dans un club afin d'être guidé par un instructeur et d'adapter les mouvements en fonction de vos possibilités. La gym aquatique est bien adaptée aux articulations vieillissantes. Ces exercices sont bénéfiques car ils permettent à l'os de se fortifier.

Résumé

1. Maximiser les apports en minéraux	• Infusion minéralisante journalière
2. Maximiser l'absorption de ces minéraux	• Diminution voire sevrage des anti-acides avec votre médecin • Gentiane pour retrouver une bonne acidité gastrique • Résolution des inflammations intestinales
3. Maximiser le dépôt des minéraux aux bons endroits	• Vitamine D, apport journalier en fonction des besoins • Vitamine K2, apport journalier de 100 µg (MK7)
4. Minimiser la résorption osseuse	• Diminution des déchets acides (alimentation), en particulier réduction des sucres, boissons gazeuses et produits animaux • Protection contre le stress oxydatif (alimentation, romarin avec l'infusion minéralisante) • Exercices réguliers de musculation douce

(10) Natto du Dragon, localisé à Draguignan, http://www.natto-dragon.com/
(11) Bax BE, Alam ASMT, Banerji B, et al. Stimulation of osteoclastic bone resorption by hydrogen peroxide. Biochemical and Biophysical Research Communications. 1992;183(3):1153–1158.
(12) Garrett IR, Boyce BF, Oreffo ROC, Bonewald L, Poser J, Mundy GR. Oxygen-derived free radicals stimulate osteoclastic bone resorption in rodent bone in vitro and in vivo. Journal of Clinical Investigation. 1990;85(3):632–639.

Christophe Bernard
Herbaliste et Naturopathe
http://www.altheaprovence.com

* Les laboratoires Cell'Innov proposent une formulation de Vitamine D3 et K2 (MK-7).

La menthe, **une pharmacie gratuite** en bas de chez vous

Antiseptique, anti-inflammatoire, apaisante ou simplement aromatique, la menthe du jardin est bien plus efficace que tous les pschitt-pschitt pour retrouver une haleine fraîche ! Voici comment en tirer le meilleur.

PORTRAIT D'UNE VELUE

Menthe
Mentha spp. L.

Egalement connue sous le nom d'herbe aux puces, chasse-puces, herbe de Saint-Laurent, la menthe des jardins est une herbacée vivace mesurant de quelques dizaines de centimètres à plus d'un mètre.

Ses feuilles, dentées et finement nervurées, sont plus ou moins velues, et sont colorées d'un vert franc à soutenu. Sa floraison est estivale, en épis terminaux blancs, roses ou bleus. Toutes les parties de la plante sont puissamment aromatiques.

Toutes les menthes ne donnent pas fraîche haleine

Réparties sur tous les continents, les menthes sont multiples, et toutes exhalent le même arôme puissant. Dans nos jardins, la plus classique est la menthe verte *Mentha viridis* ou *M. spicata*. D'autres espèces et variétés sont employées en médecine, en parfumerie et dans l'industrie alimentaire. Parmi les plus connues, on trouve la variété « Nanah » ou menthe marocaine, utilisée pour le thé et appréciée pour son bouquet généreux. On peut également citer la menthe poivrée *Mentha x piperita*, plus forte, et la « Mitcham », devenue le fameux *peppermint* des Anglais, très employée en confiserie.

Toutes les menthes renferment du menthol, mais seule la menthe poivrée renferme le menthol levogyre aux propriétés bactériostatiques, utilisé notamment pour rafraîchir l'haleine.

La cultiver : un jeu d'enfant !

Menthe : comment la planter (sans se planter)

Le semis est possible et facile (voir encadré), mais c'est se compliquer la tâche quand presque toutes les menthes sont disponibles déjà semées dans des petits godets de plastique. Faites votre choix en début de printemps ; c'est à cette période que l'assortiment dans les jardineries est le plus large. Plantez à raison d'un godet tous les 30 cm. Cela permettra à la menthe de s'étaler et former un tapis continu, dès la fin de la première année. À partir de la deuxième année, aussi bien pour les plantes en pleine terre au jardin que pour celles en pot, vous pourrez facilement multiplier la menthe en la marcottant, c'est-à-dire en enterrant, sans les détacher, quelques-unes de ses branches. Observez alors la croissance de la plante : elle va se mettre à produire de longues tiges secondaires à la surface du sol *qui vont s'enraciner* spontanément : les stolons. Il suffit de prélever puis replanter quelques tronçons de ces *stolons* munis de petites racines (radicelles) pour obtenir de nouveaux plants. Simplissime !

QUELQUES IDÉES PHARMACIE

De la menthe… et c'est reparti !

La menthe combat les nausées, le mal des transports, améliore la digestion, lutte contre les flatulences et la constipation passagère. Elle décongestionne le foie et traite les inflammations intestinales.

SEMIS : JAMAIS EN DESSOUS DE 20°C !

Le semis est facile, mais vous devrez vous armer de patience avant d'avoir un beau tapis généreux. Si vous tenez à le faire vous même, alors semez au chaud (20°C environ), à l'abri ou à l'intérieur. Aidez-vous d'un semoir à main car les semences sont fines et placez les graines en terrines ou en pots. Recouvrez-les ensuite d'une fine couche de terreau tamisé, tout juste pour les masquer de la lumière. Tassez légèrement et arrosez en pluie fine à l'aide d'un vaporisateur. Après la levée des tiges (en moyenne 20 jours), éclaircissez pour conserver un plant tous les 3 à 5 cm. Lorsque les plans ont 2 ou 4 feuilles, replantez-les en godet individuel et laissez la menthe pousser tranquillement.

Soleil et terre fraîche font bon ménage

La menthe pousse à mi-ombre et même sous une ombre assez dense, mais c'est en plein soleil qu'elle est plus vigoureuse et généreuse. Dans tous les cas donnez-lui une terre riche en humus, que vous maintiendrez fraîche à légèrement humide par des arrosages réguliers entre mai et septembre. Au plus fort de l'été, en plein soleil, les arrosages sont quotidiens.

La menthe aime aussi être rasée de près

Les soins sont très réduits. Il vous suffit d'apporter un engrais organique en automne (pour reconstituer les réserves nutritives du sol) et d'épandre de manière légère un peu de compost ou de terreau.

La cueillette régulière des tiges feuillées suffit à entretenir la plante. Observez les bourgeons situés sous le point de coupe : en quelques jours seulement ils se mettent à fleurir et quinze jours après la taille, de nouvelles tiges feuillées ont déjà poussé ! Quand vous ne prélevez pas de tiges feuillées, pincez la plante pour en couper ses extrémités, ou plus simplement encore coupez à ras du sol les tiges les plus grandes. Cette opération facilitera la pousse des bourgeons depuis le sol et permettra de maintenir la plante feuillue et fournie. Pour ne jamais manquer

de menthe en pleine saison, il est conseillé de tailler à ras un tiers de chacun de vos plans, tous les 15 jours.

Comment conserver ses propriétés ?

Les feuilles fraîchement cueillies sont les plus aromatiques et les plus riches en menthol. Cueillez les tiges en fin de matinée lorsqu'elles sont débarrassées de la rosée, faites-en des bouquets à suspendre dans un lieu aéré et à l'ombre. Une fois séchée, conservez la menthe dans des boîtes hermétiques : elle conservera toutes ses propriétés médicinales et aromatiques.

L'hiver, meilleur remède de la menthe

«Jamais malade, ou presque !»

Les menthes classiques sont très peu malades. Vous pourrez parfois observer en fin de saison le développement de petites taches orangées, appelées rouille, légèrement en relief sur les feuilles. Dans ce cas, coupez les tiges à ras : le passage du froid en hiver suffit généralement à tuer le champignon pour repartir sur des bases saines au printemps. Par contre, veillez à ne pas récolter de feuilles malades pour les usages et la conservation.

ENVAHISSANTE, LA MENTHE ?

La menthe a la réputation d'être envahissante : rien de plus faux ! En réalité, elle « voyage »… Elle pousse, elle s'étend puis elle dépérit depuis son point d'origine. De sorte que si l'on pouvait passer sa vie de plante aromatique en accéléré, on la verrait se déplacer et explorer le jardin. Pas d'inquiétude, donc.

Plus mon pot est grand, plus je vis longtemps !

Toutes les menthes peuvent être cultivées en pot et demeurer toute l'année à l'extérieur sur un balcon. Le plus simple est de planter directement un godet dans un pot de 20 cm au moins ou dans une grande jardinière. Pour obtenir une culture pérenne, choisissez un pot faisant au moins entre 30 à 40 cm de diamètre. Ainsi vous serez tranquille pour plusieurs années avant de rempoter. Utilisez un terreau horticole universel, largement suffisant, et placez les pots de cultures en plein soleil de préférence, à défaut à mi-ombre. Veillez à conserver le terreau toujours frais entre avril et septembre par des arrosages réguliers. En fin d'automne, coupez toute la végétation à ras et ajoutez une petite poignée d'engrais organique en prévision du redémarrage de la plante au printemps.

Si vous ne cueillez pas de tiges feuillées, coupez régulièrement la menthe à ras pour maintenir une végétation fournie. Et pour ne pas en manquer, cultivez trois petits pots en même temps : l'un fournira les feuilles, l'autre sera en train de repousser quand le troisième sera taillé court.

Puisque la menthe colonise les pots par ses stolons, profitez du rempotage tous les 3 ans pour la multiplier !

À chacun sa menthe

Si toutes les menthes ont une odeur et un goût de menthe, certaines offrent des nuances remarquables. Il suffit de froisser une feuille de la plante pour remarquer ce qui fait l'originalité de la menthe-chocolat, de la menthe-gingembre, de la menthe-bergamote (celle entrant dans la composition de l'eau de Cologne), de la menthe-anis, de la menthe-pomme, et encore de la menthe-ananas ou de la menthe-banane.

En dehors des espèces classiques, certaines ont un intérêt décoratif et quelques-unes apportent une réponse à des problèmes culturaux particuliers. Dans les interstices de votre jardinière, plantez la **menthe corse**, *Mentha requienii* « Corsica », un ravissant couvre-sol dense, de 1 cm de hauteur seulement. La **menthe de Gibraltar** *Mentha pulegium*, à peine plus haute, tapissera elle aussi votre parterre avec délicatesse. Envie d'originalité ? Adoptez la **menthe crispée**, *Mentha crispata*, qui détone par ses curieuses feuilles très dentées. La **menthe des cerfs** *Mentha cervina*, qui passe plutôt inaperçue avec ses petites feuilles étroites, est quant à elle une des plus parfumées : vous auriez tort de la négliger ! Enfin, dans les jardins secs, essayez d'introduire la **menthe des champs**, *Mentha silvestris*, et dans les lieux humides la **menthe aquatique**, *Mentha aquatica*.

PEPPERMINT : ENCORE UN (BON) COUP DES ANGLAIS

C'est aux Anglais que l'on doit l'étude détaillée de cette plante aromatique et médicinale. Au XVII^{e} siècle, la *Mentha piperitis sapore* fait partie de la très officielle liste des remèdes de la ville de Londres. Les Anglais ont été particulièrement emballés par la menthe poivrée : leur *peppermint*, c'est elle. C'est tout simplement sa traduction littérale. La petite ville de Mitcham, dans le Surrey, la cultivait abondamment. On y sélectionna une variété, la Mitcham, très aromatique et fortement antiseptique, qui est aujourd'hui encore la plus demandée en confiserie.

Serge Schall
Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

Une tisane bien chaude pour **rester au frais** !

Chaleur humide, températures extrêmes, troubles circulatoires... La chaleur peut rendre pénibles journées et nuits d'été. Optez pour une tisane hydratante pour vous rafraîchir de l'intérieur !

Comment se rafraîchir ?

Pour se rafraîchir, notre corps a tout prévu : le sang circule pour répartir la chaleur dans le corps puis il l'évacue par la transpiration qui s'évapore. Le principe même de l'évaporation de la sueur abaisse la température du corps et apporte cette indispensable sensation de fraîcheur.

Quand cela ne suffit pas, on peut aider notre organisme à assurer ces fonctions. Pour cela, stimuler la circulation du sang et la transpiration donneront les meilleurs effets. La saveur de certaines plantes apporte en plus une sensation de fraîcheur immédiate. Un geste d'hydratation et de confort à ne pas négliger !

À vos infusions !

Mélangez les plantes suivantes : **chiendent** (racine) 30 g, **hibiscus** (calice) 25 g, **tilleul** (inflorescences) 15 g, **fraisier** (feuille) 10 g, **vigne rouge** (feuille) 10 g, **cassis** (feuille) 10 g.
Cette tisane convient à toute la famille. Consommez-là au moment de la journée que vous préférez, idéalement avant de ressentir les méfaits de la chaleur.
Préparation : mettez l'équivalent d'une cuillère à soupe par bol d'eau froide. Chauffez jusqu'au frémissement, coupez le feu puis infusez durant 5 à 10 minutes et filtrez. Vous pouvez aussi boire ce breuvage froid, additionné par exemple d'un jus d'ananas. Mais n'oubliez pas que la chaleur de la tisane apporte un effet rafraîchissant plus durable, la chaleur favorisant la transpiration et donc le rafraîchissement.

Pourquoi ces plantes ?

Le **chiendent** est une plante rafraîchissante qui apporte des éléments nutritifs et évite les carences dues à une élimination excessive par la transpiration.

L'**hibiscus** est une plante rafraîchissante et relaxante bien connue et ingrédient principal du célèbre bissap, une boisson traditionnelle africaine. On l'appelle aussi karkadé ou thé rose, car c'est la couleur qu'il rend à son infusion.

Le **tilleul** favorise une bonne circulation sanguine grâce à ses flavonoïdes. Il facilite la détente et ses inflorescences sont particulièrement indiquées pour stimuler la transpiration.

Le **fraisier** aide à équilibrer le sucre sanguin grâce à son astringence. Une aubaine pour éviter les hypoglycémies ou les sensations de vertige qui peuvent être ressenties par forte chaleur.

La **vigne rouge** est la plante circulatoire par excellence. Elle favorise la circulation sanguine périphérique et renforce la tonicité des veines grâce à ses *anthocyanosides*, pigments aux propriétés antioxydantes.

Le **cassis** est une plante merveilleuse dont on pourrait aussi consommer les fruits riches en flavonoïdes pour améliorer la circulation veineuse. Les feuilles que l'on utilise ici sont utiles pour leur effet diurétique et rafraîchissant.

Les autres moyens de se rafraîchir

Bien entendu, le premier réflexe à avoir est de s'hydrater régulièrement avec de l'eau, sans attendre la soif, ce qui serait déjà un signe de déshydratation. Protégez-vous du soleil en vous couvrant le corps et surtout la tête, et recherchez l'ombre. En complément, vous pouvez appliquer un gel rafraîchissant sur les jambes. Pour cela, vous pouvez ajouter à 30 ml de **gel neutre** ou d'**huile de macadamia** les huiles essentielles suivantes : 5 gouttes de **menthe poivrée** (*Mentha piperita*), 10 gouttes de **romarin à cinéole** (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*) et 15 gouttes de **cyprès** (*Cupressus sempervirens*). Appliquez 2 à 3 fois par jour en partant de la cheville et en remontant jusqu'en haut de la jambe.

Jean-François Astier

Toute la beauté de la femme **dans une goutte** de myrte vert

Avec son parfum délicat, l'huile essentielle de myrte vert est l'alliée de la féminité. Elle augmente la sensualité, rend la peau plus belle, les seins plus fermes… On dit même qu'elle diffuse la joie autour d'elle !

C'est une joie que de découvrir une **huile essentielle trop peu connue**, qui provient pourtant d'une des plus importantes familles botaniques en matière d'aromathérapie. Il s'agit de la famille des Myrtacées qui donne de nombreuses huiles essentielles majeures, comme par exemple HE *Eucalyptus radiata*, HE E*ucalyptus globulus*, HE *Melaleuca alternifolia* (Arbre à thé) et HE *Melaleuca quiquinervia* (Niaouli), pour ne nommer que les plus célèbres.

L'huile essentielle de **myrte vert** (HECT *Myrtus communis* CT cinéole), en provenance de Corse, est issue de la distillation des feuilles persistantes du *Myrtus communis*, et révèle un taux important de 1,8 cinéole dont le principal effet est expectorant. À la différence des fragrances assez incisives que cette présence biochimique donne aux huiles essentielles citées ci-dessus, le parfum du myrte « vert » est balsamique – ce qui lui donne des rondeurs fascinantes et une douce profondeur… Très indiqué pour la sphère respiratoire, le myrte vert est aussi un excellent tonique général, tout en regorgeant de principes protecteurs raffermissant pour la peau.

ATTENTION !

Il existe une autre huile essentielle, celle du myrte « rouge », distillée elle aussi des feuilles de *Myrtus communis*. Celle-ci est caractérisée par une composition biochimique différente de celle du myrte vert, avec un taux important d'acétate de myrtényle lui conférant des vertus antispasmodiques.

Depuis l'antiquité gréco-romaine, le myrte est réputé pour ses multiples vertus. On justifie même sa présence indispensable dans les jardins romains en affirmant que la joie s'écoule de son tronc. Ses feuilles aromatiques étaient utilisées pour parfumer les bains romains. En Grèce antique, les Pythagoriciens se ceignaient le front de rameaux de myrte pour accéder à la connaissance initiatique. De ce fait, le myrte est synonyme de la brillance de l'esprit, de la noblesse du cœur et de l'éclat.

La médecine médiévale occidentale utilisait les rameaux feuillus de myrte dans la fabrication de toniques astringents. Au XVII[e] siècle encore, l'« eau d'ange », distillée des feuilles de myrte, fut réputée pour encenser la beauté féminine…

La plante qui rappelle Vénus

Le myrte vert est originaire du Bassin méditerranéen. Ce bel être, aux petites feuilles pointues d'un vert brillant persistant, s'exprime en été par une véritable « explosion » de fleurs blanches. Celles-ci forment une simple corolle de cinq pétales d'un blanc éclatant, comme pour mettre en valeur les multiples étamines qui jaillissent du centre pour rayonner comme de petits astres. De fait, le pentagramme de la fleur rappelle l'astre vénusien dessinant autour de la terre une fleur à cinq pétales. Tantôt étoile du jour, tantôt étoile du soir, depuis la nuit des temps Vénus éclaire de sa beauté l'âme contemplative et le cœur amoureux.

La beauté éclatante du myrte le voue à être associé à Vénus. Lorsque la déesse de la beauté et de l'amour sensuel sortait du fleuve pour faire sa première apparition sur terre, elle se cachait derrière un buisson de myrte. En pleine floraison, le myrte vert rappelle les étincelles dans les yeux des amoureux, un éclat et rire et la complicité. Pour célébrer l'union lors de mariages, les épouses portaient des couronnes et les époux un rameau de myrte sur le cœur. De ses baies sombres on fabrique encore aujourd'hui en Corse une liqueur aromatique délicieuse, la Myrta. Ces petits fruits peu charnus, couronnés par les restes du calice, ressemblent au clitoris.

Cette huile essentielle, appartenant à la symbolique féminine vénusienne, est particulièrement indiquée pour rééquilibrer l'humeur chez la femme en lui permettant de reprendre contact avec sa sensualité féminine. Vous pouvez faire un massage du bas ventre avec cette huile essentielle, diluée dans de l'huile végétale d'amande douce. Versez un peu d'huile végétale d'amande douce dans le creux de votre main avant d'y ajouter 5 gouttes d'HE *Myrtus communis* CT cinéole. Prenez soin d'effectuer le mouvement circulaire, en partant du nombril, sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous couvrirez l'ensemble de la région encadrée, en bas, par l'os pubien et les iliaques, et, en haut, par les côtes et l'os xiphoïde.

Vous pouvez faire à votre partenaire un massage du dos, du thorax et du ventre avec une huile de massage au myrte vert : prévoyez la quantité d'huile porteuse nécessaire (environ 15 ml / 2 cuillères à soupe d'huile végétale) pour faire le massage, et incorporez 15 gouttes HECT *Myrtus communis* CT cinéole). Un excellent choix d'huile végétale porteuse pour ce massage est HV *Macadamia*.

Le myrte vert est aussi un incontournable remède pour la beauté de la peau. Pour raffermir la peau et entretenir la tonicité des muscles du visage qui en assurent un contour harmonieux, il est conseillé de mélanger 2 gouttes HE Myrte commun CT cinéole à 10 gouttes HV argousier ou HV rose musquée. Faites une application matin et soir sur le visage et le cou.

Pour raffermir la poitrine, les femmes peuvent préparer une huile de massage à appliquer le matin ou le soir en sortant du bain. Le meilleur choix d'huile végétale pour galber la poitrine est HV argan. Mélangez 3 à 5 gouttes HECT Myrte vert à 20 gouttes HV Argan et massez les seins doucement en les portant vers le haut jusqu'à la complète absorption du mélange.

Dans certaines régions, l'air autour du nouveau-né est « balayé » par une branche de myrte pour assurer la joie de vivre de celui-ci et éloigner l'humeur lugubre. L'huile essentielle de myrte vert est un remède formidable pour ressourcer le cœur las et éprouvé. Sa fragrance égaie et sait faire percer d'un rayon de soleil l'humeur la plus ombrageuse. N'hésitez donc pas à en faire profiter votre entourage en la diffusant pendant 15 minutes plusieurs fois dans la journée. C'est une fragrance qui agrémente parfaitement des moments clés de la détente en famille, comme par exemple le moment de détente après le repas, la pause lecture de l'après-midi en vacances, le soir avant le coucher, etc… Ne vous endormez pas avec un diffuseur d'essences en état de marche, respectez le temps de diffusion.

L'application de l'HE de myrte vert en acuponcture

Le point d'acuponcture qui correspond particulièrement à l'esprit du myrte vert est le très célèbre point Dantian (traduit par « champ de cinabre ») du méridien extraordinaire yin, le Vaisseau Conception. Ce point (4VC) est situé à mi-chemin entre le nombril et le pubis. Il a des indications thérapeutiques très variées mais est surtout stimulé pour revitaliser toutes les fonctions du corps, et notamment la sexualité.

Vous pouvez appliquer deux gouttes HE Myrte vert le matin sur ce point pour dynamiser votre journée tout en lui donnant une fragrance jubilatoire. Si vous l'appliquez le soir sur ce même point, cela sera plutôt pour éveiller la sensualité.

Attention : ne stimulez pas ce point en cas de grossesse !

Elske Miles

Aconit, pour ceux qui pensent mourir !

Tout est aigu chez aconit ! Une fois que vous aurez compris son utilité, vous la garderez toujours dans votre trousse à pharmacie.

Aconit napellus est une plante d'une extrême toxicité de la famille des renoncules. L'aspect assez atypique de la fleur lui a valu de nombreux surnoms comme le « casque de Jupiter », la « capuche de moine » ou la « gueule de loup ». Observez de près sa fleur si vous voulez, mais que l'idée ne vous vienne pas de la consommer car quelques grammes suffisent pour provoquer la mort.

Cette toxicité qui atteint tous les systèmes vitaux cardiovasculaires et nerveux est liée principalement à un alcaloïde, l'aconitine, dont on raconte qu'il fut utilisé par ceux qui pratiquaient la magie noire…

C'est en utilisant cette puissante toxicité qu'*Aconit napellus* devint le médicament homéopathique des situations d'urgence. En diluant et en dynamisant la plante selon les règles de fabrication homéopathique, Aconit déclenche une action exactement contraire à ce qu'elle est capable de provoquer.

En homéopathie, on pourra utiliser aconit dans trois types de situation : l'angoisse intense et soudaine avec sensation de mort imminente, névralgie aiguë très douloureuse, fièvre brutale et élevée d'emblée.

- **L'angoisse** intense est une situation où la personne est sûre d'une mort prochaine mais réclame cependant de l'aide. Parfois, elle annonce même l'heure de la mort qui vient ! Cela ne correspond évidemment à aucune réalité ou autre prémonition : cette annonce est seulement liée à un état de panique total. Ce genre d'attaque de panique peut survenir sans préavis et de manière très brutale, mais sera plus particulièrement fréquent au milieu de la nuit, généralement autour de minuit.
- Aconit permet de calmer et soigner les **névralgies** (forte douleur sur le trajet d'un nerf), en particulier lorsqu'elles sont aiguës, récentes, et génératrices de fortes angoisses nocturnes.

Parmi les névralgies pouvant être traitées par dilution homéopathique d'aconit, on compte la sciatique, la cruralgie (sorte de « sciatique du devant » qui touche le nerf crural), la sciatique du bras (névralgie cervico-brachiale) ainsi que la névralgie du trijumeau (appelée communément névralgie faciale).

Le point commun de toutes ces douleurs névralgiques est que le nerf est en lui-même le siège de la douleur et non pas le simple conducteur du phénomène douloureux.

Ces sciatiques peuvent être favorisées ou déclenchées par une exposition au froid sec (en particulier les névralgies du trijumeau et cervico-brachiale). La présence de fourmillements (ou « paresthésies ») dans le nerf atteint est autre une indication permettant de pencher en faveur d'un traitement à l'aconit.

- Aconit permet de traiter la **fièvre aiguë et brutale** (celle qui monte d'emblée au dessus de 39°), en particulier après une exposition au froid sec. Le sujet a la peau sèche, chaude, et présente une intense soif d'eau froide. Tout lui semble avoir un goût amer, à l'exception de l'eau froide. Au plus fort de la poussée de fièvre, la personne peut se sentir mal, pâlir et se trouver au bord du malaise.

À METTRE ABSOLUMENT DANS VOTRE TROUSSE D'URGENCE FAMILIALE

Ce médicament homéopathique existe sous 3 formules :

- Le tube de granules en 5CH servira pour les fièvres élevées avec soif et peau sèche : 5 granules toutes les heures. Espacer dès que l'amélioration se dessine puis on arrête.
- Le tube de 9CH servira aux névralgies en suite de froid sec avec sensation de fourmillement associée : 5 granules toutes les heures en espacement avec l'amélioration.
- Le tube de 15CH servira aux angoisses et aux attaques de panique.

Dr Daniel Scimeca

Calmer les brûlures et **prolonger** le bronzage

Crème après-soleil

Ingrédients (*issus de l'agriculture biologique*)

- 3 g de pectine de pomme,
- 3 g de beurre de cacao,
- 4 g de glycérine,
- 14 g de macérât huileux de coquelicot et de calendula,
- 57 g d'infusion de menthe,
- 5 g d'eau de chaux
- 25 gouttes d'huile essentielle de rameaux feuillés de bois de rose,
- 15 gouttes d'huile essentielle d'immortelle,
- 1 cuillère à café d'huile de germe de blé

Fabrication

A. Faire chauffer de l'eau au bain-marie, à environ 45°C-50°C. Dans un récipient peser 3 g de pectine de pomme, 3 g de beurre de cacao et 4 g de glycérine : bien mélanger et laisser sur le bain-marie.
B. Faire un deuxième bain-marie à 45°C-50°C pour chauffer 14 g de macérât huileux de coquelicot et de calendula qu'il faut ajouter tiède à la première préparation.
C. De la même façon, au bain-marie, chauffer 57 g d'infusion de menthe et 5 g d'eau de chaux. Mélanger. Puis mélanger ensuite les deux préparations à l'aide d'un batteur à soupe.
D. Ajouter 25 gouttes d'huile essentielle de rameaux feuillés de bois de rose, 15 gouttes d'huile essentielle d'immortelle, 1 cuillère à café d'huile de germe de blé comme conservateur.

Utilisation

Appliquer en massages doux sur un visage propre après l'exposition solaire.

Après le soleil il faut apaiser, nourrir et hydrater la peau fragilisée par la puissance du soleil. La crème que nous allons préparer permet d'adoucir les sensations d'échauffement du visage, d'équilibrer la teneur en eau de l'épiderme et de préparer la peau au bronzage des jours suivants.

Les fleurs de coquelicot et **de calendula**, (fleurs de souci), particulièrement indiquées aux peaux sensibles, irritées, couperosées, aident à traiter les coups de soleil et les irritations. Elles apportent une action antiseptique, favorisant la cicatrisation.

Champ de coquelicots (région Quercy blanc)

Pour faire un macérât huileux de coquelicot et de calendula :
Mettre les fleurs séchées de coquelicot (environ 10 g) et des fleurs de souci des jardins (environ 10 g), dans un bocal de teinte brune et recouvrir de 100 ml d'huile de sésame, bien fermer. Laisser à température ambiante pendant 2 à 3 semaines et filtrer.

Le beurre de cacao fait le plein en molécules de phytostérols et de squalène qui possèdent des effets antioxydant, cicatrisant et apaisant. Il assouplit, adoucit la peau et permet aussi d'augmenter la teneur en eau.

L'infusion de menthe poivrée, antioxydante, apporte de la fraîcheur et calme la brûlure des coups de soleil. Pour la préparer, faites infuser une cuillère à soupe de feuilles de menthe dans 200 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes, puis filtrer.

L'huile essentielle d'immortelle, *Helichrysum italicum*, favorise la circulation, aide à la cicatrisation et permet d'accélérer la reconstitution cellulaire.

L'huile essentielle des rameaux feuillés de l'arbre bois de rose, *Anniba rosaeodora*, très bien tolérée par toutes les peaux, apporte sa senteur inégalée.

La pectine de pomme, la glycérine et l'eau de chaux (en vente en pharmacie) jouent le rôle d'épaississant, d'émulsifiant et de stabilisant de la formulation.

Pieds d'Hélichryse italienne ou immortelle

Catherine Bonnafous, *Docteur en pharmacie*

L'ylang-ylang en perd son latin. Une erreur s'est glissée dans notre article sur la cosméto végétale, dans Plantes & Bien Etre du mois de mai 2015 (page 25). Le nom latin de l'ylang-ylang, n'est pas *Helichrysum italicum*, mais bien ***Cananga Odorata***.

Le plus vieux traité de **phytothérapie chinoise**

Plus de 500 remèdes d'origine végétale, animale ou minérale sont consignés dans un texte inspiré par l'empereur chinois Shen Nong. C'est une sorte d'ancêtre des encyclopédies médicales.

Selon la légende, il y a près de 3000 ans, le mythique empereur *Shen Nong*, dont le nom signifie « le laboureur divin », aurait cueilli, goûté et classifié lui-même des centaines de plantes. Il les testait pour connaître leurs propriétés médicinales. Et même s'il s'intoxiquait sans doute souvent au hasard de ses essais, son pouvoir divin lui aurait donné la possibilité de mourir et de revivre plusieurs fois.

Le précieux texte original écrit par l'empereur a été perdu, mais une version plus tardive nous est parvenue, le *Shennong Bencao Jing*, considéré comme le premier traité de phytothérapie chinoise. *Bencao* signifie herbier en chinois et l'ouvrage rassemble un volumineux ensemble de 360 remèdes animaux et minéraux, et 252 d'origine végétale, qui suffisent à prévenir et soigner les maux tout au long de l'année.

LE GINSENG DANS LE BENCAO

La saveur du ginseng est « douce et légèrement amère », elle renforce les cinq « viscères », apaise l'Esprit (le mental), ouvre le Cœur (calme les palpitations), chasse les énergies perverses (renforce le système immunitaire) et sa prise régulière prolonge la vie. Des propriétés largement reconnues par les recherches scientifiques modernes !

Toutes les propriétés médicinales des plantes du *Bencao* sont référencées en trois grands chapitres :

- La catégorie supérieure est en correspondance avec le ciel. Ses remèdes nourrissent l'énergie vitale et renforcent la longévité, comme le ginseng.
- La catégorie intermédiaire est en correspondance avec la dimension humaine. Ses remèdes sont utilisés sur de courtes périodes et à dose précise afin de réguler les fonctions, comme le *Dang gui*, l'angélique chinoise indiquée pour les troubles féminins.
- La catégorie inférieure est en correspondance avec la terre. Ses remèdes potentiellement toxiques ne doivent pas être pris sur le long terme et ils sont exclusivement réservés au traitement des maladies, comme le pavot.

Bien que très anciens, les principes posés dans le *Bencao* demeurent d'actualité et on y retrouve des plantes toujours largement utilisées dans la médecine traditionnelle chinoise.

Annie Casamayou
Naturopathe
www.mon-naturopathe.com

Le ginseng, efficace et sûr en cas de diabète

Les patients souffrant de diabète de type 2 sont souvent traités par des médicaments hypoglycémiants. Lorsque la maladie s'aggrave, la polymédication (prise de plusieurs médicaments) est de mise, mais les interactions médicamenteuses sont mal définies et comportent des risques. D'après une étude récente [1], randomisée en double-aveugle contre placebo, le ginseng constitue une solution naturelle intéressante qui peut se cumuler sans risque aux traitements médicaux. En effet, le ginseng est réputé antidiabétique, notamment par son effet stimulant sur la sécrétion d'insuline et par une augmentation de la consommation du glucose [2].

Durant cette étude de 12 semaines, un groupe de patients a pris des capsules de 500 mg d'extrait de racine de ginseng américain (*Panax quinquefolius*) 3 fois par jour. Une partie des personnes (9 sur 74) utilisaient comme seul traitement l'alimentation, les autres étaient sous traitement médicamenteux.

Les auteurs de l'étude concluent que les résultats se sont montrés convaincants en termes de sécurité, même lorsque le ginseng est administré en plus de médicaments antihypertenseurs ou des traitements classiques prescrits en cas de diabète.

Le ginseng américain employé est une espèce proche du ginseng chinois (*Panax ginseng*) habituellement commercialisé, avec des effets similaires [3]. Même si la rigueur scientifique nous interdit de transposer d'une plante à une autre, on peut penser que l'étude fera tomber des réticences pour l'usage du *Panax ginseng* en complément d'un traitement antidiabétique, avec une réserve chez les patients hypertendus.

(1) Mucalo I, Jovanovski E, Vuksan V, Božikov V, Romi Ž, Raheli. D. American ginseng extract (Panax quinquefolius L.) is safe in long-term use in type 2 diabetic patients. Evid Based Complement Alternat Med. 2014;2014:969168. doi: 10.1155/2014/969168.
(2) Chin Med. 2009 Jun 12;4:11. doi: 10.1186/1749-8546-4-11. Hypoglycemic herbs and their action mechanisms. Hui H1, Tang G, Go VL.
(3) Acta Pharmacol Sin. 2008 Sep;29(9):1103-8. doi: 10.1111/j.1745-7254.2008.00868.x. Comparison of the pharmacological effects of Panax ginseng and Panax quinquefolium. Chen CF1, Chiou WF, Zhang JT.

Thé vert contre bouche sèche

News

La sécheresse buccale liée à un manque de salive est appelée médicalement la xérostomie. Ce symptôme désagréable peut avoir différentes causes : la ménopause, la prise de certains médicaments, le diabète ou encore le syndrome de Gougerot-Sjögren, appelé aussi le syndrome sec.

Lors d'une étude*, des chercheurs ont voulu comparer l'action du thé vert et du xylitol, un édulcorant naturel extrait du bouleau souvent retrouvé dans les chewing-gum et les pastilles pour l'haleine, qui soulageraient la xérostomie.

L'expérience, réalisée en double-aveugle, randomisée et contrôlée contre placebo, a impliqué 60 personnes dont 58 femmes qui se plaignaient de syndrome sec. 30 personnes ont consommé des pastilles à base de thé vert, de xylitol et d'autres ingrédients, les 30 autres ont pris le même type de pastilles mais sans thé vert. La consommation conseillée était de 6 pastilles par jour durant 8 semaines. À l'issue de cette période, ceux qui avaient mastiqué des pastilles sans thé vert n'ont vu aucune amélioration sur leurs sécrétions salivaires. Le mythe du xylitol et de ses effets sur la xérostomie est donc tombé !

En revanche, le groupe ayant bénéficié des pastilles au thé vert a multiplié par 3,8 la production de salive.

À défaut de pastilles à base de thé vert, difficiles à trouver, les infusions de thé vert sont traditionnellement réputées pour stimuler la salive. À tester pour retrouver un peu de confort !

* Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol. 2014 Oct;118(4):447-454.e3. doi: 10.1016/j.oooo.2014.06.015. Epub 2014 Jul 5. A phase II clinical trial of a natural formulation containing tea catechins for xerostomia. De Rossi SS1, Thoppay J2, Dickinson DP3, Looney S1, Stuart M4, Ogbureke KU5, Hsu S6.

À LA RENCONTRE DE JÉRÔME ADZIMA

Il guérit la forêt qui soigne les hommes

Continuons notre tour du monde des plantes et des hommes en rendant visite à un guérisseur togolais.

Jérôme Adzima vit dans les monts de l'Atakora, au nord-ouest de Lomé, la capitale du Togo. Son village, Kouma Konda, est situé à 700 m d'altitude, entouré de montagnes aux sommets arrondis, jadis couvertes de forêt. Cette dernière existe encore dans la réserve de Missahoe, mais elle se fait sans cesse grignoter par une population avide de terres pour cultiver le manioc ou le café. Il s'agit d'une destruction rapide qui pose à Jérôme un problème majeur, car les plantes qu'il utilise pour soigner les membres de sa communauté disparaissent avec la forêt.

En effet, les guérisseurs de cette région se servent avant tout d'écorces et de racines d'arbres, bien plus que de plantes herbacées comme nous en avons l'habitude dans nos pays tempérés. Alors j'ai décidé de monter un projet avec Jérôme pour planter les arbres médicinaux nécessaires à sa pratique et recréer l'environnement forestier disparu.

Les arbres sont de retour

Deux heures et demie suffisent pour rallier Kouma Konda depuis Lomé. Nous arrivons le soir, alors que le soleil rosit le ciel en se couchant paisiblement sur les collines embrumées. Quelques grands arbres se détachent sur l'horizon qui s'assombrit.

Jérôme cultive près de 80 espèces végétales que son père, Fada Adzima, jadis l'un des plus célèbres guérisseurs du Togo, lui a enseignées au cours de son long apprentissage. Cela n'amusait d'ailleurs pas Jérôme, car l'enfant avait davantage envie d'aller jouer avec ses amis que d'apprendre les usages des plantes. Mais le rôle de guérisseur est très important dans la communauté villageoise traditionnelle et il faut bien que quelqu'un le remplisse…

Pour le moment, les futurs grands arbres de la plantation ne sont encore que de modestes arbustes : il faudra patienter avant de leur voir atteindre la taille majestueuse qu'avaient leurs frères de la forêt. Voici l'*adatigolo*, dont le nom ewe (la langue locale) se traduit en français par « pochette à larmes ». « Son écorce désinfecte le système digestif de la bouche à l'anus », m'affirme le guérisseur. Et voilà plus loin l'*asiatan*, « cinq mains », en référence à ses feuilles composées de cinq folioles dont Jérôme extrait un jus efficace contre les morsures de serpent. Quant à l'*afinkoudji*, ou « liane réglisse », sa racine pulvérisée et mélangée à du miel sert à calmer le cerveau en cas de surmenage, ce qui pourrait être bien utile à certains de nos contemporains. Elle aurait les mêmes effets que celle de la *Rauwolfia*, une plante asiatique utilisée en médecine ayurvédique pour soulager divers troubles du système nerveux, l'anxiété, la psychose et l'insomnie. Son nom populaire provient de la saveur sucrée de ses feuilles finement découpées. Mais ses jolies graines d'un rouge éclatant sont mortelles… ce qui n'empêche pas qu'on les emploie pour confectionner des colliers pour les touristes. L'*eïra* porte des feuilles odorantes, un peu anisées, que l'on frotte sur le visage contre les moucherons. Quant à celles du *beleseku*, qui dégagent une forte odeur camphrée, elles éliminent efficacement les vers qu'hébergent ici la plupart des enfants.

La plante qui soigne… tout !

J'avoue être un peu perdu car je suis loin de connaître encore toutes ces plantes. Pour m'y retrouver, je me réfère aux noms botaniques compris par la communauté scientifique internationale. Mon bagage, acquis au cours de divers

Liane réglisse (*Afinkoudji*)

voyage en Afrique ou dans d'autres régions tropicales, me permet d'en identifier quelques-unes – l'*eïra*, par exemple, se nomme *Clausenia anisata* et appartient à la même famille que les agrumes ; l'*afinkoudji* est l'*Abrus precatorius*, une légumineuse proche des fèves et des petits pois ; et le *beleseku* est un chénopode, *Chenopodium ambrosioides*, d'ailleurs introduit d'Amérique centrale où il est cuit avec les haricots pour en faciliter la digestion. En ce qui concerne les plantes inconnues, j'en récolte des échantillons et les prends en photo pour les montrer à un ami botaniste à l'université qui me les nommera à coup sûr.

Tous les matins, j'ai droit à mon « thé de Gambie », *Lippia multiflora*, une plante aromatique proche de la verveine, mais moins agréablement parfumée. Aux dires de Jérôme, elle est hypertensive, ce qui me fait certainement beaucoup de bien – quoiqu'en Afrique, je n'aie guère d'occasion de m'énerver… Les moines de l'abbaye de Dzogbégan, sur le plateau de Danyi, à une soixantaine de kilomètres de Kouma, en vantent les vertus contre la grippe, la fièvre, le paludisme (en Afrique, un médicament sur deux est antipaludéen, car dès que quelqu'un est fatigué ou qu'il a de la fièvre, c'est « un coup de palu »…), l'hypertension, la fatigue, la rétention d'urine et l'insuffisance hépatique… En Afrique comme ailleurs, selon les uns ou les autres, les plantes peuvent servir à tout ou à rien et il n'est pas toujours facile de faire le tri !

Le bonheur est dans la forêt

J'aime me promener dans la forêt de Missahoe, même s'il m'est douloureux de voir des arbres coupés, des zones carrément dévastées et qui seront bientôt cultivées alors que la loi l'interdit strictement. Plusieurs familles ont même élu domicile au cœur de la forêt, devenue une vague plantation de caféiers… Elles font partie de l'ethnie au pouvoir, alors que peut-on leur dire ? Je dois marcher plusieurs kilomètres sur un étroit sentier pour parvenir à mon lieu favori, un ruisseau qui coule paresseusement sous de hautes frondaisons. Je m'assieds sur un rocher et mon esprit se calme alors que je savoure le murmure de l'eau qui apporte sa fraîcheur au lieu. C'est un peu comme cela que j'imagine le paradis… Les oiseaux gazouillent, invisibles et pourtant tout près de moi. D'épais buissons aux larges feuilles bouchent la vue et créent une intimité bienvenue après avoir passé des jours et des semaines dans l'ambiance sociale africaine où l'on se trouve constamment avec des gens. Les rapports humains y sont détendus, mais ce que cela fait du bien, parfois, d'être seul et de n'avoir autour de soi que les bruits de la nature…

Forêt tropicale

Mais il faut bien nourrir toutes les bouches de la famille, et pour cela on cultive le manioc, les ignames, les bananiers et le maïs. Et puis il faut de l'argent pour acheter des habits, une télévision et maintenant un portable, et pour cela on cultive le cacaoyer, le caféier et le palmier à huile. La forêt offre encore quelques hectares de terres : qui aurait intérêt à les conserver tels quels, même s'il est évident que sous les arbres, le climat est plus agréable que dans les plantations ou, pire encore, que sous la chaleur écrasante du plein soleil ? Et puis, que pouvons-nous dire, nous Européens qui depuis plusieurs siècles avons coupé la presque totalité de nos forêts dont les lambeaux sont transformés en cultures arborées ? Quel exemple pouvons-nous donner ? Espérons que les arbres plantés par Jérôme donneront un jour une petite forêt qui incitera d'autres à laisser, par endroits, la nature reprendre ses droits.

François Couplan

François Couplan est l'auteur de plusieurs dizaines d'ouvrages sur les plantes et la nature. Il organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi que des randonnées « survies douces » en pleine nature. Il a fondé le Collège Pratique d'Ethnobotanique qui propose une formation complète sur trois ans. Pour tout renseignements : www.couplan.com

Serge Schall 19,50 €
Éditions Plume de Carotte, 2015 155 p.

La petite pharmacie naturelle

Joliment illustré, ce livre nous emmène à la redécouverte de notre pharmacopée « familiale ». Il nous rappelle la variété et les vertus de ces végétaux qui font partie de notre quotidien. L'auteur porte un regard original sur les principales plantes médicinales avec des histoires souvent étonnantes. Il nous donne des clés pour mieux nous soigner naturellement à la maison en cas de petits maux quotidiens comme les maux de tête, les problèmes de digestion, le manque de sommeil, le stress…

Pierre Franchomme 28 euros
Éditions Guy Trédaniel, 2015 580 p.

À la pointe de l'aromathérapie

Ce livre, richement documenté et illustré, permet d'ouvrir de nouvelles perspectives pour tous ceux et celles qui désirent choisir d'autres voies que la médecine officielle, en alliant sécurité et efficacité. Accessible à tous, professionnels de la santé comme public averti, il donne accès aux dernières découvertes relatives aux huiles essentielles. Un nouvel ouvrage de référence qui présente les applications thérapeutiques en médecine humaine de ces merveilles végétales. Pierre Franchomme, pionnier dès 1975 dans le domaine, est encore aujourd'hui l'une des sommités de l'aromathérapie.

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion : IPBEQ601

Plantes & Bien-être est le mensuel des informations dans le domaine de la santé et du bien-être : tous les mois vous recevez dans votre boite aux lettres un nouveau numéro de 32 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

Votre abonnement à **Plantes & Bien-être** comprend 12 numéros (un an d'abonnement) + un numéro gratuit + votre garantie satisfait ou remboursé à 100 % pendant 3 mois pour seulement 47 € en version papier ou 29 € en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email !).

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

▶ **santenatureinnovation.com**

Étape 1 : Votre format

☐ Papier (47 €) ☐ Électronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (47 € ou 29 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

SNI Éditions service courrier - Sercogest - 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

Une question ? Joignez-nous au : (+ 33)**1 58 83 50 73**

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante ☐

Connaître, reconnaître et utiliser les plantes médicinales

Du 9 au 12 juillet 2015 ou
du 17 au 19 juillet 2015

Kerliver, Telgruc sur mer (29)
Tél. : 02 98 27 72 16

Qui de nous connaît tout simplement le plantain, comment le récolter et l'utiliser ? Maryse Jagot, herboriste depuis 28 ans, vous propose de découvrir ou de redécouvrir ces plantes courantes et leurs vertus. Au programme : études botaniques, deux sorties par jour, observation des plantes valorisée par des dessins, un herbier… et l'étude théorique et pratique des fondements de l'herboristerie.

Marché BioZen

Du 17 au 19 juillet 2015 à Font-Romeu (66)
http://marche-biozen.fr

La VI[e] édition du marché BioZen vous propose des conférences et ateliers sur différents thèmes : les fleurs de Bach, le shiatsu, la naturopathie, les plantes médicinales, la constellation familiale, la communication avec les arbres etc. De nombreux exposants, associations, commerçants, seront présents. Plusieurs films thématiques seront projetés tout au long du week-end.

Visites commentées de jardins de plantes médicinales

Grande-Synthe (59)
Tél. : 03 28 27 84 10

Jardin André Caudron (ferme des Jésuites)
- Samedi 8 août 2015
- Samedi 19 septembre 2015

Jardin du moulin (Rue du Westhoeck)
- Samedi 18 juillet 2015
- Samedi 29 août 2015
- Samedi 3 octobre 2015

Ce sont des pharmaciens ou des ingénieurs agronomes en cours de formation à l'école des plantes de Bailleul qui animent ces visites guidées dans deux jardins médicinaux de la ville.

Les visites sont gratuites et le nombre de places limité. Réservez vite auprès de l'Office de Tourisme de Grande-Synthe !

Marché Aromatiques & Tilleul en Baronnies

Le 12 juillet 2015
à Buis-les-Baronnies (26)

Le Marché au tilleul et aux plantes aromatiques et médicinales est une vraie tradition, issue de la Fête du tilleul. On y trouve de l'artisanat, des plantes, des huiles essentielles, des épices, des produits cosmétiques à base de plantes et de l'épicerie fine. S'y trouve aussi le Salon du livre des plantes, des ateliers et des randonnées thématiques… À ne pas manquer !

Plantes & bien-être

Revue mensuelle - Numéro 14 - Juillet 2015
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo
Rédacteur : Nicolas Wirth
Mise en page : Isabelle Pillet
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013
CH-217-3553876-1
Capital : 100.000 CHF
Abonnement annuel : 47 euros en France métropolitaine
Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73
ou écrire à http://www.santenatureinnovation.com/contact/
ou adresser un courrier à
Sercogest - 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux
ISSN 2296-9799

Plantes & Bien-être a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

- L'usage des plantes à visée thérapeutique ne peut en aucun cas se substituer ou s'ajouter à un traitement médical en cours sans l'avis d'un médecin.
- Sauf précision, nos conseils ne s'adressent ni aux enfants, ni aux personnes fragilisées par une maladie en cours, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Privilégiez les plantes et les marques de qualité, de préférence bio ou garanties sans produits phytosanitaires avec une bonne traçabilité.
- Vérifiez toujours la plante par sa dénomination botanique, genre et espèce en latin. Exemple : camomille romaine désignée par *Chamaemelum nobile*.
- Pour réduire le problème de la falsification des plantes médicinales, évitez de les acheter à des sociétés n'ayant pas pignon sur rue.
- Fuyez systématiquement des prix trop faibles pratiqués par rapport au marché.
- Gardez toujours à l'esprit que des médicaments et les plantes peuvent interagir.

Les conseils donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou un autre praticien de santé. Ils sont donnés d'après les éléments fournis par les lecteurs dans leur question. En cas d'éléments manquant (problèmes de santé non signalés, grossesse etc.), ils peuvent ne plus être valables.

Dans votre **prochain numéro**

- Dépendances : les plantes qui peuvent vous libérer.
- Et si une belle peau demandait en réalité trois fois rien ?
- Votre bedaine risque de ne plus trop fanfaronner !
- Savez-vous ce que boivent vraiment les herboristes ?
- Notre enquête : comment les huiles essentielles entrent à l'hôpital par la porte dérobée.

Courrier **des lecteurs**

Nicolas Wirth, *naturopathe et aromathérapeute, répond chaque mois à toutes vos interrogations*

Bronchite asthmatiforme

Je cherche un traitement préventif à des problèmes broncho-pulmonaires. Alors que le bilan pulmonaire est satisfaisant à chaque attaque infectieuse, je développe des problèmes asthmatiformes. Y a-t-il en herboristerie une plante anti inflammatoire sans les effets de la chimie ?

Michel P.

En présence de bronchite asthmatiforme, on fait face à plusieurs déséquilibres notamment nerveux, immunitaire et souvent hépatique. L'inflammation présente n'est qu'une conséquence de ces dysharmonies et non une cause. En premier lieu, un réglage alimentaire est de mise : éviction des laitages, diminution des farineux et des sucres qui sont producteurs de mucus. À mettre en place au long cours. Côté plantes, on peut agir sur les différents axes en mélangeant par exemple les plantes suivantes à part égale : grande aunée (racine), hysope (feuilles), thym (feuille), marjolaine (sommité) à prendre en cure préventive sur des durées de 3 semaines à renouveler après une semaine d'arrêt. Une cure de ferments lactiques sera appropriée pour fortifier la flore intestinale afin de renforcer les défenses immunitaires. Pour un effet renforcé en début de crise, on peut employer le mélange d'huiles essentielles suivant : HE de petit grain bigarade (*Citrus aurantium feuille*), HE de niaouli (*Melaleuca quinquinervia*), HE de ravintsara (*Cinnamomum camphora*). Dans un flacon de 30 ml, mélanger 5 ml de chaque et remplir le restant avec de l'huile végétale de noisette. Appliquer 8 à 10 gouttes 3 fois par jour sur le thorax.

Pour vos questions, écrivez-nous à **Santé Nature Innovation**, Wirth, 60 avenue du général de Gaulle, 92800 Puteaux, ou à courrier.plantes@santenatureinnovation.com.

QUIZZ JUILLET

Mes petites grappes de fleurs jaunes attirent de loin les abeilles qui raffolent de mon nectar, sucré et abondant. Je donne mon odeur si caractéristique au tabac Amsterdamer. Mon parfum de pain d'épices est dû à l'un de mes constituants, la coumarine. Mes surnoms de lotier à miel ou d'herbe aux mouches indiquent mon affinité avec les insectes. Mes propriétés sont utiles au système nerveux mais encore plus pour la circulation veineuse.

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro…

SOLUTION QUIZZ JUIN… *Je suis la prêle !*

Ma tige fertile qui sort au début du printemps se consomme comme l'asperge. Pour profiter de mes vertus reminéralisantes, il faut employer ma tige stérile, en infusion ou réduite en poudre. La silice que je contiens est soluble, donc facilement assimilable. De ce fait, je suis utile pour consolider les fractures, en cas d'ostéoporose, de rhumatisme ou pour renforcer vos ongles et cheveux.

Les conseils donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou un autre praticien de santé. Ils sont donnés d'après les éléments fournis par les lecteurs dans leur question. En cas d'éléments manquant (problèmes de santé non signalés, grossesse etc.), ils peuvent ne plus être valables.

Crédits photos : © jm - © marilyn barbone - © christophkadur82 - © paolofusacchia - © Regina Jersova - © Stephan von Mikusch - © EcoView - © Scisetti Alfio - © HamsterMan - © Captainimages - © wasanajai - © papi8888 - © Andrea77 - © joanna wnuk © warat42 - © serkucher - © Andrzej Tokarski - © Miguel García Saavedra - © Ivan Trizlic - © pixelproHD - © kjekol - © Synelnychenko Dmytro - © kostanproff - © JPC-Prod - © H.Photo - © Floydine - © stéphane jouet - © Eric Isselée - © andriikoval - © Magdalena Ruseva © dkuhne1976 - © g215 - © ips - © ursule - © andrijgorulko - © Unclesam - © Yuriy Chertok - © Scisetti Alfio - © sandpiper - © ehidna - © macbrianmun - © frenta - © Yü Lan - © photocrew - © namosh - © kesipun - © sakura - Fotolia.com - © HC_Andrews